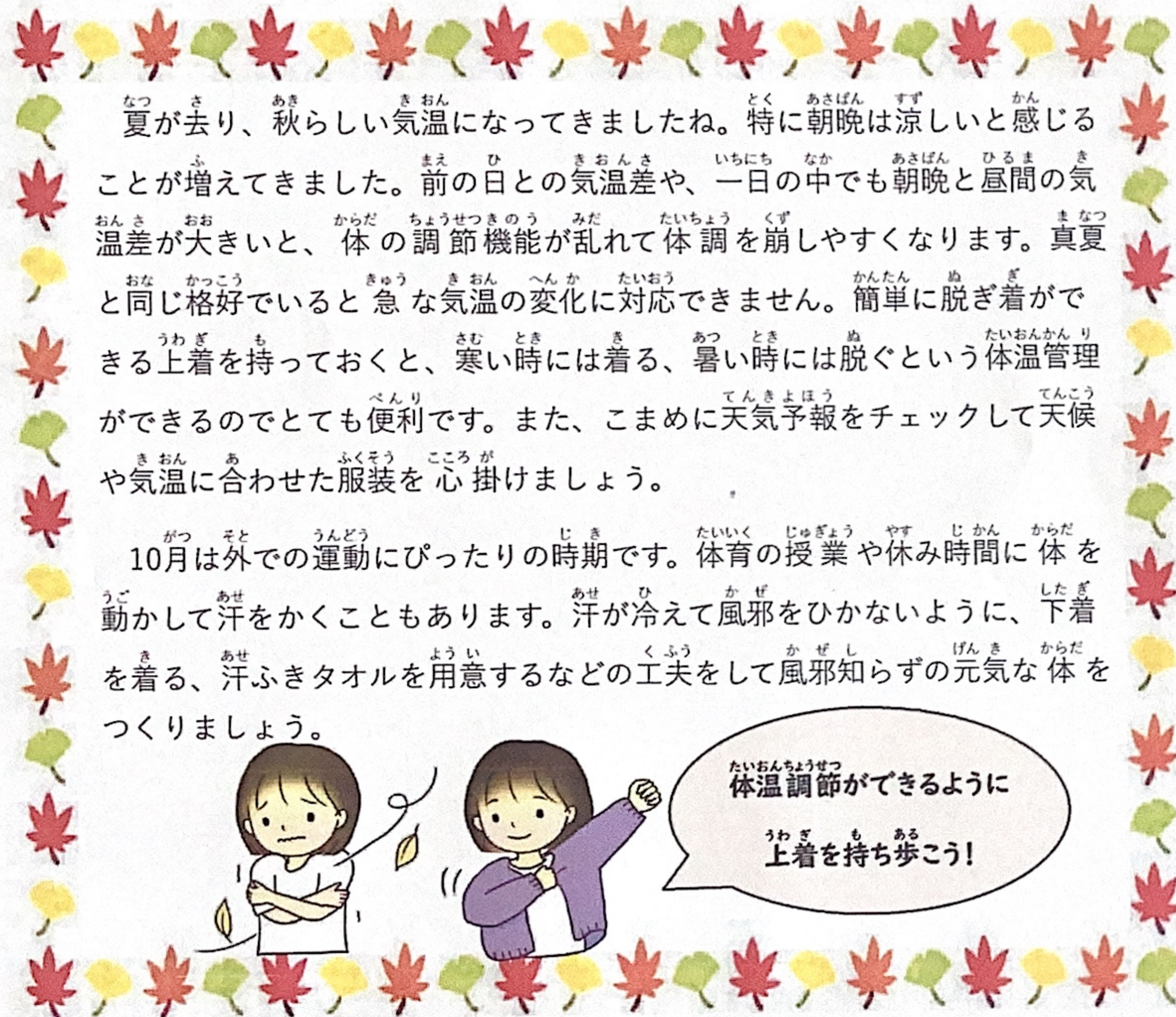


ほけんだより 10月

10月は気温差に要注意

令和6年9月30日
江戸川区立平井西小学校
校長 藤澤 優子
養護教諭 鈴木 就子
教育実習生 嶋田 京花



夏が去り、秋らしい気温になってきましたね。特に朝晩は涼しいと感じることが増えてきました。前の日との気温差や、一日の中でも朝晩と昼間の気温差が大きいと、体の調節機能が乱れて体調を崩しやすくなります。真夏と同じ格好でいると急な気温の変化に対応できません。簡単に脱ぎ着ができる上着を持っておくと、寒い時には着る、暑い時には脱ぐという体温管理ができるのでとても便利です。また、こまめに天気予報をチェックして天候や気温に合わせた服装を心掛けましょう。

10月は外での運動にぴったりの時期です。体育の授業や休み時間に体を動かして汗をかくこともあります。汗が冷えて風邪をひかないように、下着を着る、汗ふきタオルを用意するなどの工夫をして風邪知らずの元気な体をつくりましょう。



体温調節ができるように
上着を持ち歩こう!

10月の保健目標は

目を大切にしよう

10月の保健予定

10月23日(水) 就学時健康診断

※5年生は来年の1年生の健康診断を手伝うため他の学年よりも下校時間が遅くなります。学年だよりをご確認ください。

10月10日は目の愛護デーです

こんなことはありませんか?

目がしょぼしょぼする

ものがぼやけて見える

目が乾く



私たちはまばたきをすることで、涙を目に行き渡らせています。涙は、目の乾燥を防いだり、目の表面の傷を治したりと様々な役割を担っています。

しかし、タブレットやスマートフォンを見続けていると気付かないうちにまばたきの回数が減っています。そのためタブレットやスマートフォンを長い時間使用することは目にはよくありません。画面を見る時には意識してまばたきをして、適度に休憩をはさみながら使用しましょう。



答えは保健室にあるよ!

★7つのまばたきを心がけよう★