

# ほけんだより 10月

## あなたの秋はどんな秋?



学校が始まって1ヶ月が経ちました。みなさん、生活リズムは元通りになりました? 季節は過ごしやすい秋へと移り変わります。秋は“芸術の秋”や“食欲の秋”、“スポーツの秋”と色々な楽しみ方があります。みなさんはどんな秋を楽しみますか? ぜひ、教えてくださいね♪  
秋は季節の変わり目で体調を崩しやすいので気をつけて過ごしましょう。心も体も元気に健康に秋を楽しんでくださいね♪

## ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。

## 10月10日は目の愛護デー 目を大切にしよう

### 目の見え方 変りない?



毎日たくさんのもを見る【目】は代わりがききません。そんな大切な目をみなさんは大切にできていますか? この前、教室をのぞくと黒板が見えにくく目を細めている児童に出会いました。目を細めてみると目が疲れたり、見えにくいことでイライラしたりすることがあります。見えにくく困っている時は早めに病院で相談してみてくださいね♪

# デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

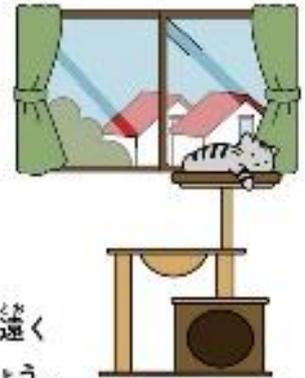
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## 薬は正しく使いましょう!

たくさん飲めば飲むほど  
効果がある?



副作用や中毒症状が  
現れることも。  
薬は決められた用量を  
必ず守りましょう!



未開封なら使用期限が  
切れていても大丈夫?



変質したり効果が  
低下していることも。  
期限の切れた薬は  
使わずに捨ててください。



## スッキリ出てる?



最近、保健室に「おなかがいたーい」と訴える児童が増えています。話を聞くと元々便秘がちなことが多いようです。体質の問題もあるので、それぞれが快適にすごせるような排便サイクルができるようにご家庭でもお声がけをお願いいたします。学校でも日頃から【睡眠・運動・食事】の大切さを伝えていきます。ご家庭でも排便サイクルについて話してみてください♪