

# ほけんだより

彦糸小学校  
令和5年10月



## 〇〇の

## 秋



今年の夏は暑い日が多く、外で遊べない日もたくさんありました。外で運動できる気候になってきて…さあ、運動会が近づいてきましたね。食事・睡眠・準備運動をしっかりと行い、元気にがんばりましょう！

そして暑さが収まるとともに、朝や夜は涼しい空気をを感じるようになりました。夕方も暗くなるのが早くなりましたね。明るい時間は運動をして「スポーツの秋」、市民パレードや音楽会にむけて「音楽の秋」、おいしい秋の食材を味わって「食欲の秋」、夜はゆっくり「読書の秋」など、秋を楽しんでみませんか？

## 目の愛護月間



10月10日は『目の愛護デー』です。今月は目を大切にしよう！の保健目標に取り組むため、各クラスに「あい あい あい棒」を配ります。ノートを書くとき、本を読むとき、タブレットを使うときに「このくらい距離があるといいよ」という目安になります。姿勢に気をつけることで、目を守りましょう！！

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にとっても身近なものです。また、普段ゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になっていますね。つきあい方を改めて見直してみましょう。

### 目としせいを守る！

### スマホ・ゲームとのつきあい方



ときどき休む  
(1時間→15分ほど  
きゆうけい)



目と画面を  
近づけすぎない



部屋を明るくする



食べるときは  
つかわない



「歩きながら」は  
絶対ダメ！！



「寝ながら」×  
「猫背」×



## 今月の保健目標

### 目を大切にしよう

ゲームやテレビを集中して見ているときに、“まばたき”を意識したことはありますか？ジーンと何かを見るときには、普段よりまばたきの回数が減るといわれています。まばたきが減ると、目が傷つきやすくなり、視力の低下や疲れ目につながります。30分に一度は休けいをして、目を休めましょう。

## マスク、正しく使っていますか？

鼻・のどの調子が悪いときや給食当番のときなど、マスクをつける機会があると思います。いま一度使い方を確認しましょう。

つけはずしは  
ゴムひもを持って  
マスク本体はできる  
だけさわらないように  
しましょう。



捨てるときは  
袋に入れて  
学校で捨てること  
がないように、持ち帰  
りましょう。



## せきが出るときは…

マスクを  
つけていないときは  
ひじで押さえる



夜は上半身を  
高くして寝る

横になるとせきが出て、息苦しくなる時は、背中の下にクッションなどを入れて少し上半身を起こしてあげましょう。



2学期が始まってひと月あまりが経ちました。9月の下旬から、市内で学級閉鎖が次々と報告されています。インフルエンザも増えています。のどが痛くなる風邪も学校の中でチラホラ…。体調の悪いときには無理をせず、栄養を摂ってしっかり休んでください。

