

# ほけんだより 10月

一宮市立  
浅井南小学校  
10月号 保健室

暑さも一段落し、ずずしくなってきましたね。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候もおだやかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてヤル気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね。

「**寒暖の差に注意**」  
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



もうすぐ運動会です。運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入り、十分にすいみんをとって、体のつかれをとしましょう。また、あせをたくさんかくので、こまめに水分をとしましょう。もし、とちゅうで気持ちが悪くなったら、無理をせず、すぐに先生に言いましょ。

「**運動ある!**」その前に...

① 昨夜、しっかり眠りましたか？  
 ② 朝食は食べましたか？  
 ③ つめは短く切りましたか？  
 ④ 準備運動をしましたか？



## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

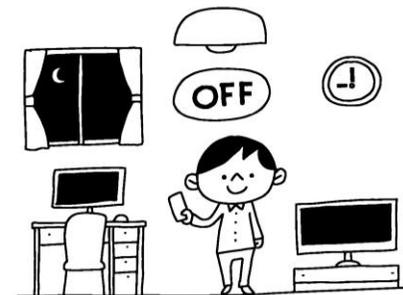
目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはテレビやゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれて夜もぐっすりねむることができ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつながります

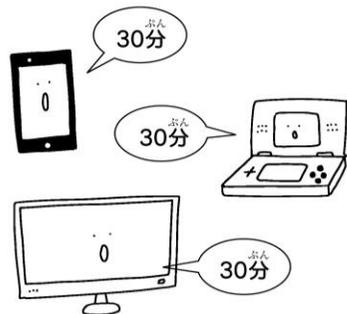
### ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。

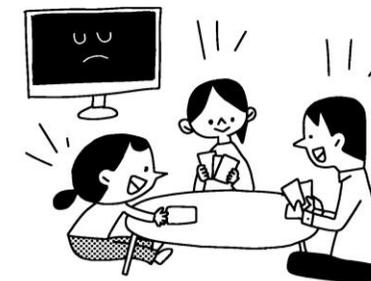
まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。