

ほけんだより 10月号

令和6年10月  
一宮市立西成小学校



ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになってきましたね。ちょうどこの時期に、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。

これから気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日も増えてきます。一方で、急に暑くなる日もあるかもしれません。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節してほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服そうで、『暑い』『ちょうどよい』『すずしい』に合わせていきましょう。毎日、おうちのひととチェックできるとよいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の視力検査日程：16日(水) 2・4年生・たんぼぼ  
17日(木) 1・5・6年生 18日(金) 3年生

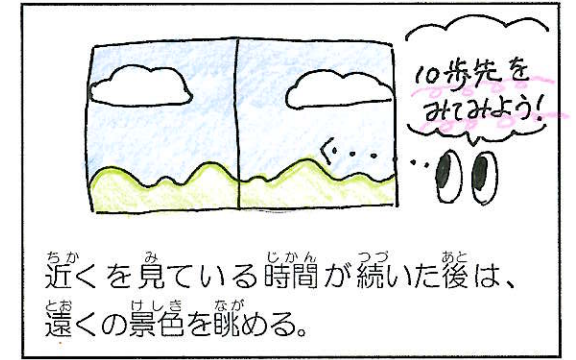
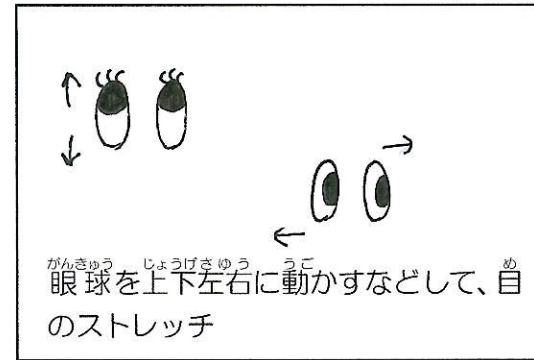
10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせます。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

つかれ目のサイン!!



## ～目に疲れがたまらないように～

知らず知らず使い過ぎてしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。大切な目に疲れがたまらないよう、積極的に目をいたわる時間をとるようにしましょう。



保護者の方へ

## 季節の変わり目、体調を崩す人が増えています

1日の中で気温差が大きいこの時期、体調をくずしてしまう児童が増えているようです。本校の保健室にも腹痛・頭痛など、体調不良を訴える人が増えてきています。

こうした季節の変わり目には、気温差や天候の変化による自律神経への負担が心配されます。自律神経の乱れを少しでも抑えるためには、温かいものを食べる、ぬるめのお風呂に浸かる、適度な運動をするなどして血行をよくすることがよいとされています。冷えから自律神経が乱れることもあるため、肌着を身に付けたり、上着を持参したりして、お子さんが体温調節をしやすいようにしていただくこともおすすめします

また、睡眠をしっかりと取り、起床後に朝の光を浴びることで、自律神経を整えやすくなります。今後も校外学習や6年生の修学旅行など、行事が続きますので、ご家庭でも引き続き、規則正しい生活をお子さんにお声かけいただきますようお願いいたします。