

ほけんだより 10月

～^{ひと}おうちの^よ人と^{いっしょ}に^よ読み^ましょう～

10月の保健目標 ○目を大切にしよう。

令和4年10月5日(水)

秋風がさわやかな心地よい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…。一年のうちでも「〇〇の秋」と言われるように、秋は過ごしやすく、心も体も充実する季節です。あなたはどんな秋を過ごしますか？自分だけのとっておきの秋が見つかるといいですね。



天気の良い昼間は、体を動かすと汗をかくほどの暖かさですが、日かげに入ったり、風が強いと、急に寒く感じる場合があります。朝晩も肌寒くなり、気温の変化に体がついていかず、体調をくずす人が増える時期です。

～季節の変わり目～こんなことに気をつけましょう～

- ★規則正しい生活をする：ウイルスと戦う力をつけるためにも夜は早めに布団に入って休みましょう。
- ★手洗い・うがいをする：感染症予防の基本です。
- ★汗をかいたら、よく拭く：体育や休み時間でかいた汗をそのままにしないようにしましょう。
- ★下着を着る：下着には、汗を吸ったり、体温を調節したりする役割があります。
- ★上着で暑さ・寒さの調節をする：寒いと感じたときに、上着をはおれるようにしておきましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

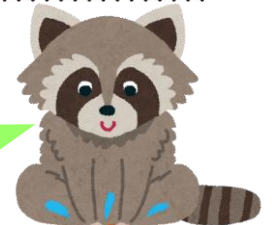
新型コロナウイルス感染症が世界的に流行してから、「手洗い」がすっかり定着しましたが、ここでもう一度、「手洗い」について、振り返ってみましょう。

洗い残しが多いポイント **5つ**

- ① ゆびさき
- ② ゆびの間
- ③ 手首
- ④ 手の甲
- ⑤ 手のひらのしわ

忘れず洗おう！

- ①外から帰った後 ②トイレの後 ③食事の前 ④体育や掃除の後 ⑤鼻水をかんだ後 ⑥みんなと共有のものをさわった後 など こまめに手洗いをしましょう。



ゲームやパソコン、やりすぎていませんか？

「ゲームやパソコンって、楽しい!」。つい夢中になってしまう人もいるかもしれません。でも、あまり長い時間やりすぎると、体やところにさまざまな問題がおこる可能性があります。たとえば、下のようことが心配されています。

目が悪くなる

長い時間、画面を見つめていると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりする



体力がおちる、運動能力がきたえられない

じっと座ったままで体を動かさないので、体力がつかない。体もきたえられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力がなかなか伸びなくなる



眠りのリズムや質が悪くなる

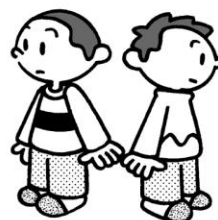
寝る前までゲームやパソコンをしていると、脳が興奮して眠りにくくなる



コミュニケーション脳力(人となかよく

つきあっていく力)が育ちにくい

親子で話をしたり、友だちと遊んだりする時間が少なくなって、人となかよくつきあっていく力が育ちにくい



危ないことに巻き込まれる

インターネット上の情報には、子どもにとってよくないものやうそなどもいっぱい! 事件に巻き込まれる場合もある



ゲームやパソコンをするなら…

まず、どんなふうゲームやパソコンを使うか、おうちの人と話し合っルールをつくりましょう。

①時間を決める。(20分続いたら5分休む)

※1日1時間以内が目安です。

②夜〇時より後はゲームやパソコンをしない。

※お家の人と相談して時間を決めましょう。

③暗い部屋でゲームやパソコンをしたり、寝転んだ姿勢でいたいしない。

