



平成30年10月10日

大内西小学校

夏の暑さもようやく落ち着き、秋らしさを感じられるようになってきました。学校の金木犀の香りからも秋の訪れを感じますね。秋は、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋などいろいろなことにチャレンジするのにぴったりな季節です。みなさんは、どんな秋にしたいですか？それぞれの秋の楽しみ方を見つけ、体も心も豊かな時間をすごしましょう。



1日 (月)	環境衛生検査	4日 (木) ~ 5日 (金)	視力検査
3日 (水)	安全点検	11日 (木) ~ 12日 (金)	修学旅行【6年】
	就学時の健康診断	12日 (金)	秋の遠足【1~5年】

10月10日は目の愛護デーです

前髪は目にかかっていませんか？



目が疲れたら休ませていませんか？



テレビやゲーム、スマホのルールがありますか？

- ルールの例
- ・時間を決めてみる
- ・明るい部屋ではなれてみる



食べ物に好き嫌いはありませんか？



- 目によい食べ物
- ・ビタミンA → 緑黄色野菜(色の濃い野菜)
- ・ビタミンC → くだもの
- ・ビタミンB群 → 魚やレバー

見えにくいと感じたことはありませんか？



- がまんしすぎると
- ・視力が落ちる・目が疲れる
- ・頭痛や肩こり・気分が悪くなる
- 早めに眼科でみてもらいましょう

めがねを使っている人へ
眼科で定期的に見てもらっていますか？

- めがねのチェック
- ・視力に変化はないか
- ・フレームのゆがみはないか
- ・レンズのきずやよごれはないか



いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう!

25度



20度



15度



10度



10月始めごろの
最高気温

10月末ごろの
最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の始めと終わりをくらべると、最高気温、最低気温とも10度ほど低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります。長そでの上着を一枚もつなどして、自分で衣服の調節ができるようにしましょう。



もうすぐ遠足 & 修学旅行!!

10月11日(木)12日(金)は、6年生の修学旅行、12日(金)は1~5年生の遠足ですね。
健康管理のポイントをお伝えします。



◎朝、排便する時間をつくる。

便秘になると車よい、腹痛の原因になります。乗り物で移動中にトイレに行きたくなると、とてもこまりますよね。でないと思っても、朝のうちにトイレに5分間すわり、排便できる時間をつくるようにしましょう。

◎夜は早めにふとんに入る。

1~3年生は9時、4~6年生は10時までねるようにしましょう。なかなか早くねむれない人も、ふとんに入って体を休めましょう。



◎衣服の調節をする。

10月は、朝や夕方の気温の変化が大きい季節です。また、バスや建物の中と、外での活動では、気温の差が大きくなります。長そでの上着をもっていき、自分で調節するようにしましょう。

◎おやつの食べすぎに注意する。

遠足や旅行でおやつを持って行くのは、とても楽しみです。しかし、おやつばかり食べすぎることがないよう、お弁当や旅行中の食事をしっかりとりましょう。

◎乗り物酔いに気をつける。

乗り物酔いを予防するためには

しっかりと睡眠をとり、朝は早く起きる

乗り物に乗る前に、体調を整えましょう。

乗り物に乗る前は、軽く食事をとる

空腹や満腹の状態は、乗り物酔いを起こしやすくなります。

乗り物の中では、進行方向を見る

進行方向が見えない場合は、窓から遠くの景色を見ましょう。

ほかには

乗車前

- ・白頃から運動をする
- ・体を締め付けるような服装を避ける
- ・酔い止めの薬を飲む

乗車中

- ・スマートフォンや携帯ゲームを見たり、読書をしったりしない
- ・チョコレート*などを少し食べるなど

*脳の働きを活発にします