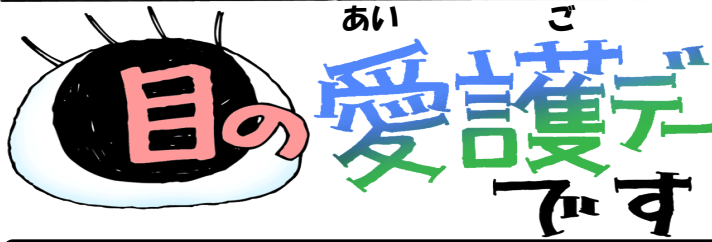




令和2年10月7日  
大内西小学校

秋風が気持ちよく感じられる時期になりました。半そでであるのが、はだ寒くなってきましたね。学校の金木犀の香りからも秋の訪れを感じます。秋は、読書の秋、スポーツの秋や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。そんな秋のよさをたっぷり味わえるように、健康に気をつけて過ごしたいですね。

10月 10日は



視力検査

10月 8日 (木)	5・6年
10月 9日 (金)	1・2年
10月 12日 (月)	3・4年

目がつかれにくい！ 距離・姿勢

- 本やノート
- スマートフォンやタブレット、ゲーム機の画面
- テレビの画面



2 m以上

目が  
ないて  
います



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度ほど低いです。また、晴れの白と雨やくもりの白、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15日(木)16日(金)は6年生の修学旅行、16日(金)は1～5年生の遠足ですね。  
健康管理のポイントをお話します。



## ◎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いと、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。

修学旅行や遠足で、元気に活動するためにも早ねの習慣をつくりましょう。1～3年生は9時、4～6年生は10時までにおきましょう。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。



## ◎朝の健康観察をしっかりする。

毎朝、体温を測ること、健康観察は習慣になっていると思います。修学旅行や遠足では体調が悪くなくても、病院へ行ったり、家に帰ったりすることに時間がかかり、とても大変です。朝は忘れずに体温を測り、具合の悪いところがないか確認しましょう。

※修学旅行と遠足の日も、検温カードを提出しましょう！



## ◎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。



## ◎乗り物酔いに気をつける。

- ① 早ね早おきをする ② 乗る前は、軽く食事をとる ③ 体を締め付ける服はさける ④ 進行方向を見る



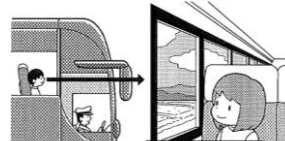
乗る前に体調を整える。



空腹や満腹だと、酔いやすくなる。酔い止めの薬がある人は飲む。



動きやすい服にする。



窓から遠くの景色を見ることもおすすめ。