

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和8年10月号



HPはこちらの
QRコードから

ひるま あつ 朝や夕方 は涼しくなってきた、だんだんと秋らしくなってきました。このようなときはかぜをひいたり、体調をくずしやすくなったりします。気温の変化がはげしいので、衣服の調整や手洗い・うがいをし、かぜの予防をしましょう。カーディガンなど、はおるものを持ってきて寒くなったら着るといった調整が自分でできるといいですね。



季節の変わり目です。感染症に注意して！

季節の変わり目ということもあり、体調を崩す人も増えてきています。市内では、9月にインフルエンザの流行により、学級閉鎖となった学校もありました。これから気温や湿度が変化し、インフルエンザなどの感染症が流行することも心配されます。感染症の予防には、

てあらい・うがい・せきエチケット

簡単にできることばかりです。感染症にかからないように日頃からきちんと予防していきましょう。また、「ちょっと体調がおかしいな」と感じたときは、無理をせず、早めに休むことも大切です。みんなで元気に秋を過ごせるよう、一人ひとりができることから気をつけていきましょう。



☆☆☆ 睡眠をしっかりととりましょう！ ☆☆☆

保健室で話をしていると、寝る時間が遅い人がたくさんいておどろいています。睡眠不足のために、学校で気分が悪くなったり、頭痛がおきたり、授業中ボーッとしたり…。一日勉強したり、遊んだり、いろいろなことをして頭や体はすごく疲れます。それを回復するために眠りが必要なのです。毎日、すっきりとした頭と体で活動できるように、睡眠をしっかりととりましょう！



※※ おきたら、朝日をあびて朝ごはん ※※

朝起きたら、朝日を浴びましょう。スッキリと目覚めることができますよ。そして、朝ごはんを食べることでエネルギーを補給することができるので日中元気に活動できます。



じゅうがつ とおか め あい ご 10月10日 目の愛護デー

め 目をまもる4つのコツ

1.



いじょう
30cm以上はなす

2.



ぶん かい びょういじょう
30分に1回 30秒以上
とお み
遠くを見る

3.



やす じ かん
休み時間は
そと す
外で過ごす

4.



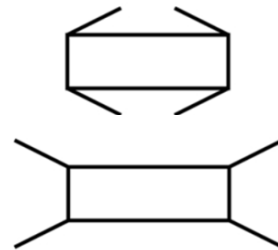
みえにくさを
ひと つた
おうちのの人に伝える

できることから、やってみよう!

どう見えるかな?

ふしぎな「目のさっかく」

し かく おお おな
①四角の大きさは同じ?



じょうげ ちょうほうけい おな かたち おな おお
(上下の長方形は同じ形で同じ大きさですが、
うえ ほう よこ みじか たて あつ み
上の方が横に短く縦に厚いように見えます)

ま なか まる おお おな
②真ん中の○の大きさは同じ?



おな おお えん おお えん かこ
(同じ大きさの円でも、大きい円に囲まれると
ちい みえ ひだり ちい えん かこ
小さく見え(左)、小さい円に囲まれると大きく
みえみえ)

メディア(テレビやゲームなど)を使いすぎると、

こころ からだ
心と体にこんなえいきょうが…!

め
目のつかれ
しりよく ていか
視力の低下



すいみん
ふそく
不足



はたら
のう の働きが
わるくなる



うんどう ふそく
運動不足
たいりよく
体力がさがる



コミュニケーション
ひと はなし ちから ていか
(人と話をする力)の低下



メディアのしすぎをふせぐためにできること…♪

み ばんぐみ
見る番組をきめる



じかん
時間をきめる



しよくじ け
食事のときは消す



しゆくだい
ゲームなどは、宿題など
おが
が終わってからする

