

(第一子)



ほけんだより 10月号



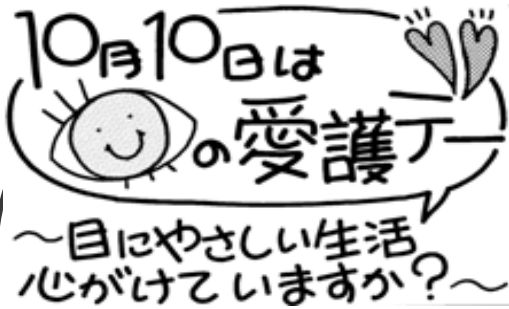
平成29年10月2日


高岡市立木津小学校

保健室

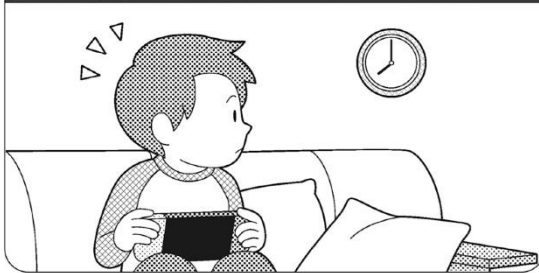
がいろじゅ だんだん いろづきはじめ よる すずやか むし ねが
街路樹が段々と色付き始め、夜になると、涼やかな虫の音が
ひびきわたる ようになりました。テレビや携帯の音楽を切り、自然が
かな おんがく みみ かたむける
奏でる音楽に耳を傾けるのもいいかもしれませんね。

さいきん あさ よる ひえ こみ まし はつねつ けっせき ひと
最近、朝と夜の冷え込みが増し、かぜや発熱で欠席する人も
すこし めだつ ようになりました。寝るときは保温をしっかりと
て、さむさ まけない、げんき からだ
て、寒さに負けない、元気な体をつくりましょう。



10月10日は、横にすると  となることから、目の愛護デーと言われています。普段、目を大切にできているでしょうか？ この機会に、日々の生活を見直して、目に優しい生活を心がけていきましょう。

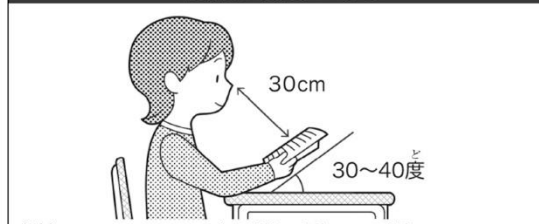
ゲームをする時間やテレビを見る時間を決める



ときどき遠くを見て、目を休める



読書をしたりパソコンをしたりするときなど、姿勢に気をつける



読書をするときは目と本を約30cm離し、パソコンを使う場合は約50~70cm離しましょう。

手元の照明にも気をつける



夜間に読書をしたりパソコンを使ったりする場合は、部屋の照明だけではなく、手元も明るくしましょう。

汚れた手で目をこすらない



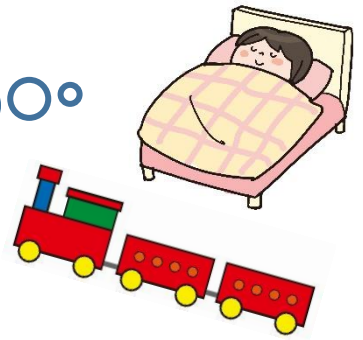
手についた細菌が目に入ることでものもらいになると、赤くはれたり、痛みを感じたりします。

化粧はしない



化粧品には化学物質が含まれているため、まぶたがかぶれることがあります。

睡眠列車に 乗れていますか？



夏休みが終わり、一か月が経ちました。長い休みでずれていた生活リズムも、学校のリズムに戻ってきた頃だと思います。

1学期の学校保健委員会では、睡眠列車についての動画を流しましたが、その後、木津っ子のみなさんは遅れず睡眠列車に乗れているでしょうか？時間通りの列車に乗ることで、体や心の健康をぐんぐん伸ばしていくことができます。夜、なかなか眠れないという人も、下記を参考に、睡眠列車に乗るためのよりよい睡眠環境を整えましょう！

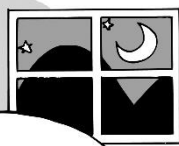


寝る1時間前には
テレビやゲームを
やめる

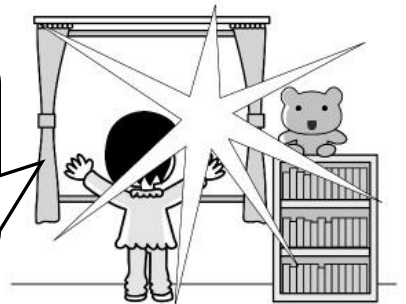


寝る直前に
食べない

部屋の明かり
を暗くする



朝起きたら太陽
の光を浴びる



9月のピカピカ木津っ子結果

9月集計結果(達成率)		7月結果
よい姿勢で過ごすことができた	87.2 %	91.3 %
昨日は早く寝た 1・2年生 9時まで 3・4年生 9時半まで 5・6年生 10時まで	<u>63.8 %</u>	63.0 %
朝ごはんを食べた (ごはん・パン+おかず+汁もの)	93.4 %	89.1 %

就寝時刻の項目では、7月の結果と比べ、大きな変化はありませんでした。夏休み明けではありましたが、大きな生活習慣の乱れもなく過ごせている様子がうかがえます。

とはいえ、まだまだ達成率は低く、2学期も引き続き、よりよい生活習慣について呼びかけを行っていきたいと考えています。

10月のピカピカ木津っ子は

10月2日(月)～10月6日(金)です

