

# ほけん 保健だより 10月

令和元年 10月 流山市立南流山小学校

涼しい日が増え、秋を感じる事が多くなりましたね。  
秋は過ごしやすさから食欲の秋、運動の秋といわれることがあります。朝・昼・晩3食きちんと食べ、元気いっぱい運動し、健康に過ごしましょう。



保健目標 目を大切にしよう。

10月10日は目の愛護デー



10・10を回転させると、目とまゆげの形に見えることから目の愛護デーです。

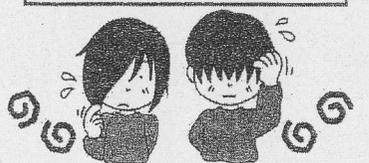
目にやさしい生活を心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



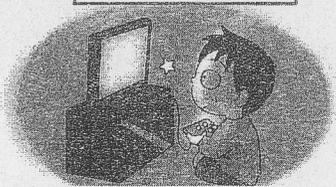
たまには遠くをみて、目を休ませよう

前髪、目にかかっていない？



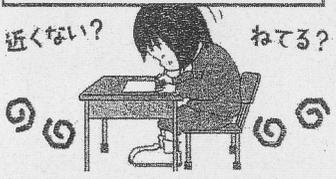
切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもだめだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そう

## 気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



つつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備えて手洗い・うがいの習慣を



### 手洗いのときに気をつけたいポイント

その1

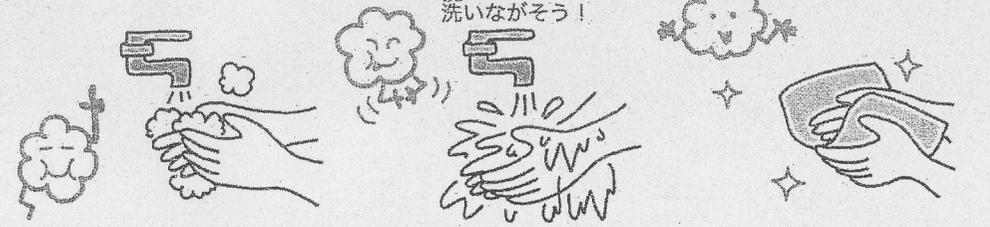
最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！

その2

すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう！

その3

最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！



### 10月の保健行事

10月8日(火) 9:20~11:30

3Dスコリオ検査(脊柱側弯症検診)【5年生・6年生未実施児童】

※体操服を忘れずに持ってきてましょう。