

# 保健だより



## 10月

H29.10.4

白岡市立  
大山小学校

### ゆだん かぜ 油断してると風邪ひくよ!

あさばん 朝晩はひんやりするようになりましたね。運動すれば汗をかきますが、そのままにしていると冷えてかぜをひいてしまうかも…。汗をかいたら、ハンカチでふいてくださいね。また、ぬいだり着たりしやすい上着を用意し、「暑い」と感じたらぬぐ、「寒い」と感じたら着ることを心がけましょう。



### 秋も水分を!!



9月の身体測定の際に、「水分をしっかりと3つ!」というお話をしましたが、それは夏だけの話…なんて思っていないですか?  
涼いから飲まなくて平気という油断と、乾いた空気のダブルパンチで、秋の体は水分不足です。水分がたりないと、疲れやバムビ、かぜ、インフルエンザにもかかりやすくなります。夏だけでなく秋も、水分をしっかりととりましょう!!

### 今月の保健目標

#### しせい き せいかつ め たいせつ 姿勢に気をつけて生活し、目を大切にしよう

教室の机といすは、一人一人の体に合わせた高さになっていることを知っていますか?みなさんがいい姿勢で勉強や食事ができるように、調整されているのです。まずは、足の裏をぴったりと床につけて座るところから意識してみましよう。



あし うらせんぶ ゆか  
足の裏全部をぴったりと床につけよう!

### め まも あなたの目を守るもの

**まゆげ** おでこから流れてくる汗をせき止め、目に入らないようになっています。

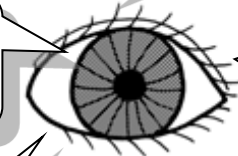
**まぶた** 目に向かってボールや虫がとんできた時に、パッと閉じて目を守ります。

**まつげ** 目に強い風が当たったりほこりが入ったりするのを防ぎます。

**まばたき** いつもパチパチして、涙を目全体に届けています。

**なみだ** 泣いていなくても、いつも目の表面を流れています。目に栄養を送っています。

目はとても大切なので、たくさんのものに守られています。いつまでもよく見える健康な目でいられるように、自分でも目を大切にしてくださいね。



### 10月10日は“目の愛護デー”

**机に近づきすぎない**

本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目を離すようにしましょう。

**テレビを見るときは起き上がって見る**

寝転がってテレビを見ると、視線が上向きになり、目が乾燥したりつかれやすくなります。

**暗い部屋での使用はひかえる**

暗い部屋でゲームをしたり、携帯電話を使用したりすると、目に大きな負担がかかります。

**前髪は短めに**

前髪は目にかからないようにしましょう。長い場合は、とめましょう。



# おしえて♪げんきのひみつ




いつも元気な大山 小の先生から元気でいられる理由を教えてください！  
第6回目は、3年生担任、いつも元気いっぱいの関根陽子先生です♪

Q大山 小の子におすすめしたい言葉は何ですか？

Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？

A

1. 朝ごはんをしっかり食べること!! 
2. 朝、ねむくても、大きな声であいさつすること!! → シャキッとしますよ♡
3. 笑顔!! みんなの“にこにこ笑顔”が先生のパワーになります♡

A

元気が出る...というよりは、先生のすきな言葉です。

「情けは人の為ならず」



お友だちにやさしくすると、そのやさしさは、めぐりめぐって自分にもどってくるのです。  
やさしさがいっぱいあふれる大山小にしたいなあ。

あしたもおおこええがお  
明日も大きな声&にこにこ笑顔であいさつをして、1日をシャキッと元気にスタートしましょう！