ほけんだより 10月

銚子市立船木小学校
保　健　室
NO.10
R5. 9. 29

すずしくなっても、ゆだんしないで！

きびしかったあつさも、ようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶすずしくなりましたね。でも、ちょうどいまくらいに、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。夏のあつさで思った以上に体力がおちていることや、急にすずしくなったり、逆にまたあつくなったりすることなどがおもな原因です。

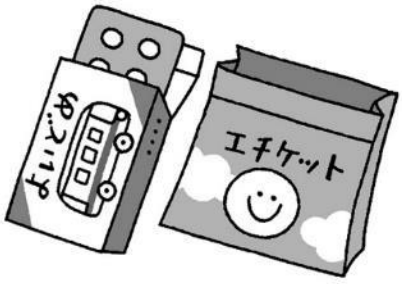
10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきますが、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめにちょうせつしてほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服をうまく使って、１日の中でも変わることがある『あつい』『ちょうどいい』『すずしい』にあわせていきましょう。出かける前には、おうちの人といっしょにチェックするといいですね。

みんなが楽しみにしている、校外学習や宿泊学習、修学旅行がもうすぐです！

修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ

前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。

当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

10月10日は 目 の愛護デー

目としせいをまもる！
スマホ・ゲームとのつきあい方

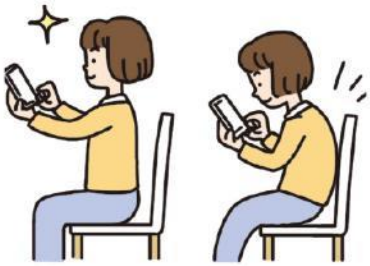
スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする

ときどき休む（1時間→15分ほど休けい）

目と画面をちかづけすぎない

「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつのときは使わない

「歩きながら」はぜったいダメ！

＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋＋

＜SOS カードについて＞

各教室に、「SOS カード」を設置しました。これは、緊急時に命を守るためにたすけを呼ぶときに、子どものみなさんでも呼べるようにするためのものです。みなさんがふだんから想っている、「友達をたすけたい」「何かできることをしたい」という気持ちを大切に、だれもができるような形にしました。事故は起きてほしくないですが、みんなで協力して命を守っていきましょう。