

ほげんだより 10月

銚子市立双葉小学校
保健室 No.6
令和6年10月18日

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になりました。昼間と朝晩の気温差が大きいので、上着などで調節しましょう。またインフルエンザなどの感染症も流行する時期ですので、体調管理をしっかりと行いましょう。

10月のけんこうもくひょう
10月
～目を大切にしよう～

目を大切にしよう

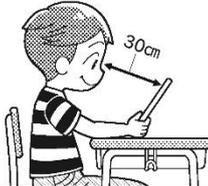
前が目に
かからないようにする



よごれた手で
さわらない



本やタブレットは
目から30cm以上
はなす



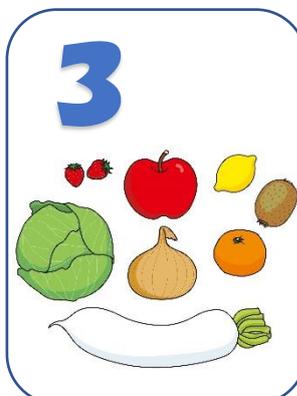
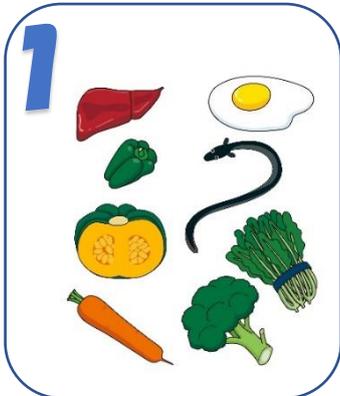
部屋の明るさに
注意する



テレビやゲーム、スマートフォン、タブレットなど目を使うことが日常には、たくさんあります。目が疲れると、頭痛や肩こりなどの不調がおこりやすくなります。時々、外の景色をみたり、目を閉じたりして目の休憩をしましょう。

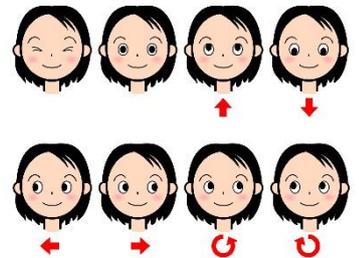
目によい食べ物クイズ

1・2・3の食べ物にあう説明を●からえらぼう。



- アントシアニンを多く含み、疲れ目や視力の低下を予防してくれます。
- ビタミンAを多く含み、目の粘膜を保護し、良い状態に保ってくれます。
- ビタミンCを多く含み、目の病気の予防をしてくれます。

目の体操もやってみよう！



こたえ

- 1・・・ビタミンA
- 2・・・アントシアニン
- 3・・・ビタミンC

汗のしまつをしっかりと！

汗はタオルでふこう



毎日お風呂に入って、清潔に
しまししょう。



肌着を着よう

肌着を着ていないと、Tシャツや体操服に汗がはり付き、熱が発散されません。

