



令和4年10月1日
上島町立弓削小学校

心地よい風が吹く、過ごしやすい季節になりました。しかし、この時期は、朝夕の冷え込みもあり、急な温度変化で体調を崩しやすくなります。その日の気温や体調に応じて長袖のシャツや上着を着るなど、服の着方を変えるようにしましょう。

ほけんもくひょう しせい ただ 10月の保健目標：姿勢を正しくしよう

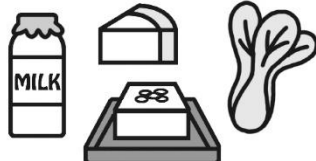


Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—



【じょうぶな骨をつくるために】

・カルシウムを多く
ふくむ食べもの・
飲みものをとろう！



・外で元気にからだを
うごかそう！



【関節のために】

・運動する前は、
からだをよくほぐそう！



・スポーツなどでの
使いすぎに注意！



Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—

じゅうがつとおか
10月10日は



じゅうがつとおか め あいご にんげん しかく め ちょうかく
10月10日は「目の愛護デー」です。人間は視覚(目)、聴覚

みみ きゅうかく はな みかく くち しょうかく かんかく さまざま
(耳)、嗅覚(鼻)、味覚(口)、触覚の5つの感覚から様々な

じょうほう え なか しかく え じょうほう
情報を得ています。その中でも、視覚からは得ている情報は、

やく およ い きかい じぶん せいかつ
約80%にも及ぶと言われています。この機会に自分の生活を

ふ かえ め たいせつ ころが
振り返り、目を大切にするよう心掛けてみてください。

たいせつ め まも

大切な目を守るためのポイント



ただ し せい
正しい姿勢で



てき ど あか
適度な明るさで



ちか
近づきすぎない

朝の光を浴びよう

さいきん なん げんき
最近、何となく元気がない、やる気が
で 出ない…という人はいませんか？その
げんいん きせつ
原因は、季節のせいかもしれません。
じっさい まいとし にっしょうじ かん みしか がつ
実際、毎年、日照時間が短くなる 10月
から 11月にかけて症状が現れはじめ、
ひ ぎ なが はる かいふく
日差しが長くなる春になると回復するケ
ースが報告されています。冬季に多いこ

とから、「ウィンターブルー」とも言われて
います。

よ ぼう ちりょう ごぜんちゅう きしょう
その予防や治療には、午前中に起床し
たいよう ひかり あ き そくただ せいかつ
て太陽の光を浴びる、規則正しい生活
しゅうかん こうかてき あさ お
習慣が効果的です。朝、起きたら、まず
カーテンを開け、おひさまの光を浴び
げん き いちにち
て、元気に一日をスタートしましょう。