

ほけんぞう 10月

おうちのひとにも
みてもらってね

令和6年10月7日
上島町立弓削小学校

朝も夜も涼しくなって、山が色づいてきました。みなさんは、秋になると山が緑色から赤や黄色に変わる理由を、知っていますか？
紅葉は、木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると、太陽の光から栄養を作る「光合成」がしにくくなるので、その代わりに光合成のもとになるものを栄養として取り込みます。その時に葉の色が赤や黄色に変わったり、葉が枝から落ちたりするのです。

そろそろ衣替えの時期ですね。秋は昼と夜の気温差が大きいので、体調を崩さないように、上着等で調節しながら過ごしましょう。



10月の予定

11日 砂浜集会 (全校)

16日 今治・越智陸上記録会

25日 参観日・バザー・高血圧
予防教室 (5年)・修学
旅行説明会 (6年)

足にあった靴をはこう!

check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい



見逃していませんか？

目のSOS

目のかゆみ



目がかすむ



まぶたがぴくぴくする



目がかたく



目が充血する



やってみよう！ 目にやさしい生活



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠
(よく寝る)



まえかみ め
前髪を目に
かけない



テレビやゲームは
時間を決めて休む



よい姿勢を
こころが
心掛ける



バランスのよい
食事をとる



適度な明かりで
勉強する



おうちの方へ

9月初めに、2学期の視力検査でB以下だった児童には「結果のお知らせ」を配付しました。右のようなサインや、気になる様子がありましたら、眼科への早めの受診をお勧めします。



視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

ウィンターブルーにご用心！

「最近、何となく元気がない、やる気が出ない」という人はいませんか？

もしかすると、その体のだるさの原因は、季節のせいかもしれません。

毎年、日照時間(太陽が空に出ている時間)が短くなる10月から11月にかけて、体のだるさや気分の落ち込み等心や体に様々な症状が現れ、日照時間が長くなる春になると回復することを、「ウィンターブルー」と言います。

予防や治療には、午前中に起きて太陽の光を浴びる、規則正しい生活習慣が効果的です。朝起きたら、まずカーテンを開け、お日さまの光を浴びて、元気に一日をスタートさせましょう。

身に付けよう



良い生活リズムを