

ほけんだより 10月 キラキラ☆



平成25年10月17日
杉並区立高井戸第二小学校
保健室

め たいせつ

目を大切にしよう！

10月のほけんもくひょう

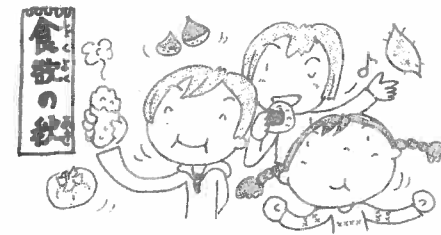
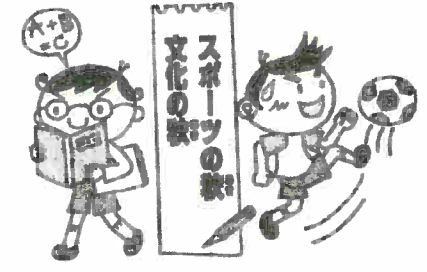
目にやさしい生活ってどんなことに気をつければ良いのでしょうか？
前髪が目にかかっている人は切りましょう。授業中、姿勢が悪い人は、姿勢を正して紙と目が30cm離れるように座りましょう。他にもできることがあるかな・・・

10月に入ってから暑い日があり、寒暖の差が激しくなってきました。「喉が痛い」、「鼻水が出る」など風邪の症状がある子が増えてきました。寒さに慣れていない今の時期は風邪をひきやすいので、「寒いな」と思った時に、ちょっと羽織れる長袖を持ってくる、自分で衣服の調節ができるようにしましょう。また、野菜は体の調子を整えてくれます。好き嫌いなく野菜もしっかり食べるようにしましょう。

秋の食べ物で元気になろう！

秋が“旬(しゅん)”の食べ物の代表は、下にあるものです。食べたことがあるかな？

さんま 質のよいたんぱく質が含まれています。DHAで学習にもいいよ。	さつまいも 熱に強いビタミンCがいっぱい。胃腸もじょうぶにしてくれます。	さといも カロリーが低く、おなかのそうじをしてくれます。腸の働きをよくする成分も含まれています。
ぎんなん 元気がないときに元気にしてくれます。せき止めの働きがあります。	くり 筋肉や骨をじょうぶにする働きがあります。	かき 大きめのものなら1日に必要なビタミンCが1個でとれます。



しいたけ、しめじ、えのき

カロリーが低く、ビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。

食欲の秋。でも、食べ方に気を付けよう

野菜をたくさん食べる。

よくかんで食べる。

感謝しておいしく食べる。

目が困っています

ゲームのしすぎ	本やノート、テレビに近づきすぎ	明るすぎ 暗すぎ
----------------	------------------------	---------------------

目は、起きている間、ずっと休まず、動き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。



め まも

目を守るルールをつくらう

★ゲームは、1日 合計30分まで※。

どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

保護者の皆様へ

最近では寒暖の差が激しく、咽頭痛から始まる風邪が増えてきています。お子様が寒いと感じた時にちょっと羽織れるものを持たせていただくと調節できますので、よろしくお願いします。

また、最近受診を勧める怪我が多くなっています。学校でも廊下を走らないなど、予防できるけがは指導しており、今後も安全に学校生活を送れるよう見守っていきます。学校の管理下での怪我で、医療機関を受診する場合は、災害共済給付制度の利用をお願いしております。杉並区の④保険証を使わず、後からお見舞い金付で給付金を受けられるものです。手続き等お手数かけて申し訳ありませんが、学校での怪我で医療機関を受診する際は、書類をお渡ししますので、ご連絡いただくようお願いいたします。直接お迎えに来ていただき受診する際は、その場で書類をお渡ししています。ご理解とご協力をお願いいたします。