

# すこやか10月

令和元年10月2日  
羽生市立村君小学校  
ほけんだより

運動会に向けて、御家庭でも健康管理に心がけていただき、ありがとうございました。毎日の練習をがんばり、当日には素晴らしい競技や演技を見ることができ、うれしく思いました。みなさんの最後まであきらめずにがんばる姿に感動しました。

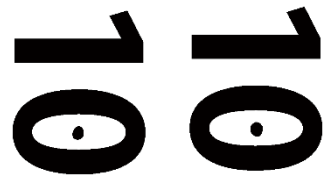
これからの時期は、気温の変化が大きくなります。規則正しい生活を心がけ、衣服の調節をするなどして、体調をくずさないようにしましょう。

## 10月の保健目標

- <保>目を大切にするために、姿勢をよくしよう
- <歯>よくかんで食べよう
- <食>季節の食べ物について知ろう



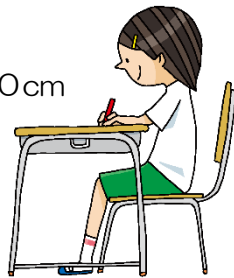
## 10月10日は目の愛護デー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。テレビやゲーム、スマートフォンの画面などを見続ける生活が多くなっていませんか？知らないうちに目に負担がかかっています。大切な目を守るために、目にやさしい生活を心がけましょう。

### ★正しい姿勢で勉強しよう

本やノートから目を30cm以上離しましょう。



### ★前かがみは目にかからないようにしましょう

長すぎると目にぶれて傷つけてしまうことがあります。



### ★規則正しい生活をしよう

目を休ませるために、すいみんを十分とり、バランスの良い食事で目に栄養を与えましょう。



### ★画面を長時間見続けないようにしましょう

ゲームは30分に1回休けいして、1日1時間までにしましょう。



## 保健指導を行いました

8月30日（金）に、身体計測を行いました。計測前に、全学年で保健指導「生活リズムを整えよう」を行い、「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」の大切さについてお話ししました。早くねむらないと早起きはできません。早く起きていないと朝ごはんを食べる時間がありません。朝ごはんを食べなかったら、朝うんちはなかなか出ません。「早ね・早起き・朝ごはん・朝うんち」この4つのことは全部つながっています。毎日元気に過ごすために、生活習慣を見直しましょう。また、10月28日（月）～11月1日（金）に1学期と同じ生活リズムチェックを行う予定です。規則正しい生活ができるように、御家庭の御協力をお願いします。



## 歯科健診(2回目)を行いました

1学期の歯科健診では、治療に御協力いただきありがとうございました。2学期も9月5日（木）に歯科健診を行い、全員に結果を配布しました。むし歯は放っておいて治るものではありません。早めに受診するようにお願いいたします。学校歯科医の志村先生からは、「よく治療されています。」「高学年は特にきれいな歯をしていますね。」というお話をいただきました。これからも毎日ていねいに歯みがきをして、むし歯ゼロをめざしましょう。



## くすり じょうしき 薬の常識0×クイズ

10月17日～23日は薬と健康の週間です



Q. かぜは薬を飲まないと治らない？

Q. 薬は決められた量の倍にしたら効果も2倍になる？

Q. 友達に自分と同じ症状が出たら、自分の薬をあげてもいい？

**A. こたえはすべて×。**

- ・かぜ薬は症状を弱めるだけ。
- ・決められた量を超えて飲むと、副作用が強くなる危険があります。
- ・薬は、人によっては体質に合わない場合があります。

薬は正しく使えば味方になってくれますが、副作用のリスクもあります。用法用量を必ず守りましょう。