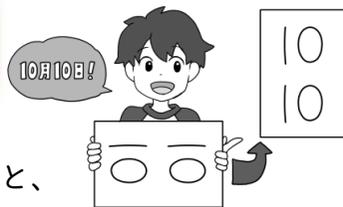


ほけんだより 10月号 2021.10.5



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできますね。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて、かぜをひきにくい体づくりをしましょう！

10月10日は「目の愛護デー」



10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にする（**1010**）と、まゆと目に見えることから、この日が「目の愛護デー」になったそうです。

ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは①いすに深くこしかけましょう。②せすじを真っ直ぐのばしましょう。③目は机から30cmは、はなしましょう。



ねころんでメディアを見ない

目に悪いだけでなく、背骨も曲がってしまい、体によくありません。すわって、良い姿勢で見ましょう。



メディアは時間を決めて使う

メディアは、時間を守って使いましょう。長時間の利用は、目によくありません。おうちの人と相談して時間を決めましょう。



きよりや明るさに気をつける

メディアを使うときは、持ち運びできるものは30cm、テレビなどは2m以上はなれて見ましょう。また、部屋を明るくして見ましょう。



しっかりすいみんをとろう！

2学期が始まって1か月がたちました。規則正しい生活リズムで過ごさせていますか？すいみんには、いろんな効果があります。しっかりすいみんをとって、元気な心と体を保ちましょう。

どうしてすいみんが必要なの？

脳を休ませたり、発達させたりするため



きおくを整理したり、定着させたりするため



ほねや筋肉を成長させるため



すいみんをよりよいものにするためには、

- ・毎日同じ時間にねて、同じ時間に起きる
- ・ねる前にはゲームやテレビなどの強い光を見ない
- ・ねる3時間前までに夜ご飯を食べる
→胃や腸が活動しているとぐっすりねおれません
- ・湯船につかる
→体が温まるとリラックスできます



朝ごはんのパワー



朝ごはんを食べると、体温が上がり、体内のリズムを整えてくれます。また、脳にエネルギーが送られ、一日を元気に過ごす体力がつきます。さらに、免疫力や授業への集中力を高めたりします！

保護者の方へ

秋は朝と夜の気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。手洗い・うがいをこまめにして、規則正しい生活を心がけるように声かけをお願いします。衣服の調節も気をつけてあげてください。