



# 10月のほけんだより

家庭数

令和4年10月3日  
八潮市立八條北小学校  
保健室 No.7

2学期がスタートし、1か月あまり経ちました。子どもたちは学校生活のリズムにも慣れ、元気に過ごす様子がみられます。過ごしやすい季節となりましたが、新型コロナウイルスへの感染もまだ油断できません。また、今年の冬はインフルエンザの流行も心配されています。引き続き、手洗い・換気・消毒・マスクの適切な着脱など、自分でできる感染防止対策をしっかりと行いましょう。



## ☆☆秋は調節しやすく動きやすい服装で過ごしましょう☆☆

秋は、日々の気温差が激しい時期です。さらに、1日の中でも朝は寒く日中は汗ばむほど暑いという日もあります。脱ぎ着できる服装で体調管理をしっかりとしましょう。また、最近の洋服はおしゃれなものがたくさんありますが、普段の服装は「動きやすさ」を優先しましょう。

### 下着を着る

保温性や汗の吸いやすさを考えると、綿100%のものがおすすめです。ただし古くなると保温力が低下するので気をつけましょう。



### 薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気がたまるので、厚手のものを1枚着るよりおすすめです。また、薄いものの重ね着の方が、動きやすいです。



### 自分で脱ぎ着しやすいもの

ボタンをとめたり、ひもを結ぶなど難しい服もあります。低学年は、特に一人で脱ぎ着しやすいものを選びましょう。



### あわせて靴もチェックしよう



- ① 靴の布が切れたり、穴があいていませんか？
- ② かかとがつぶれていませんか？
- ③ 靴の底がすり減り、すべりやすくなっていませんか？
- ④ 靴をはいた時、足の指が靴先にぶつかっていませんか？  
または、きつく感じていませんか？

※遠足に合わせて新品に替えるのは控え、遠足当日は「はきなれた靴」で登校してください。

## 今月の保健目標

## 「目を大切にしよう」



ノートと目の距離が近すぎたり、長い時間ゲームをしたりして目を使いすぎていませんか？目にもお休みが必要です。目を大切に視力を落とさない生活を心がけましょう。

## 目を大切にする行動

### しせいを正しくする

本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばして座り、本やノートから30cm程度はなすようにしましょう。目を近づけすぎると目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

本と目のきより  
30cm程度



### 目によい明るさ

#### 暗いとき

天井の照明だけでなく、手元を照らすライトも使って、目を近づけなくてもしっかりと見えるようにしましょう。

#### 明るすぎるとき

カーテンなどで日よけをして、明るさを調節しましょう。



### 目を休める

目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。勉強やゲームで近くを見ていたら、30分に1回程度少し遠くを見て、目を休めるようにしましょう。



## 乗り物酔いを予防するポイント

10月14日は全校遠足があります。乗り物酔いを予防して、楽しい遠足にしましょう。

### 乗る前に

- ・しっかりとすいみんをとる
- ・乗り物に乗る1時間前には食事をすませる
- ・ゆったりとした服を着る など



### 乗車中は

- ・乗り物が進む方向を見る
- ・遠くの景色を見る

