



ほけんだよ！

令和2年10月
弥富市立
栄南小学校
保健室



だんだんと涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきました。
昼間は暑くても、夕方や朝はひんやりとしますね。急な気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。気温に合わせて調節のできる服で登校しましょう。カーディガンや長袖のシャツなどさっとはおれるものがあるといいですね。

〇〇の秋

〇〇の秋と聞いて、みなさんは何を思い浮かべますか？短い期間ですが、「秋」をおもいっきり感じて楽しめるように工夫して過ごしましょう。

秋の食材といえば、さんま、栗、まつたけなど、おいしく香りのいいものがたくさんあります。過ごしやすい季節になると、食欲もわいてきますよね。旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう！



食欲の秋

読書の秋

ゆっくり過ごしやすい秋の夜長は、読書に最適です。いつもゲームをしていたり、漫画を読んでいる子は、ぜひこの機会に活字の本を読んでみるようにしましょう。



涼しい気候になってから、放課に外で遊ぶ人が増えてきました。秋は暑くもなく、寒くもないので体を動かすのにちょうどいい気候です。体を動かすことで、気分もすっきりするので、休み時間は外に出て元気よく遊びましょう！

スポーツの秋



ちょこっとコラム～今日は何の日～

10月15日 世界手洗いの日

自分の体を病気から守る、最も簡単な方法のひとつが、せっけんを使った手洗いです。正しい手洗いを広めるためにユニセフが決めたのが、この世界手洗いの日です。

世界には不衛生な環境や生活によって、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。



もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、子どもの命が守られ、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。今は感染症対策により、手洗いをする機会が増えています。この機会にもう一度正しい手洗いの仕方を確認して、実践してみましょう。

め たいせつ
目を大切にしよう

目に良いビタミン A B C

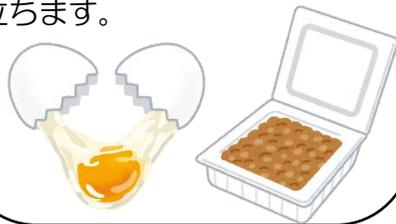
ビタミンA

「目のビタミン」ともいわれ、目の疲労回復に役立ちます。



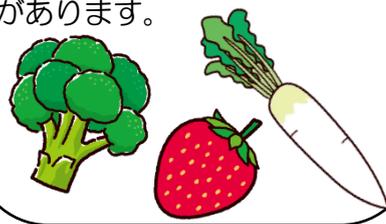
ビタミンB

ビタミンB1とB2は視力低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。



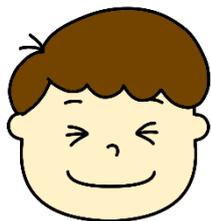
ビタミンC

目の血管を強くし、病気を予防をして、目を健康に保つ働きがあります。



たまには目を休めることも大切!

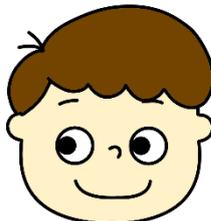
①ぎゅっと目を閉じる



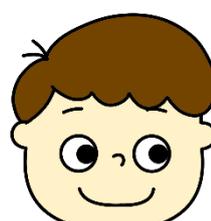
②パッと見開く



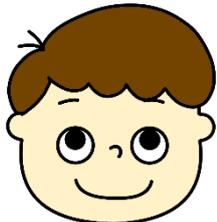
③左を見る



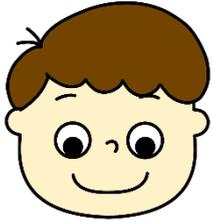
④右を見る



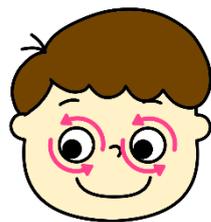
⑤上を見る



⑥下を見る



⑦ぐるりと右まわり



⑧ぐるりと左まわり



勉強や読書、ゲームやテレビなど毎日の生活で私たちはいつも目を使っています。目の疲れや視力の低下を防ぐためにもこまめに休憩を取るようにしましょう。おおよその目安は、1時間使ったら10分休憩です。その時に上の目の体操をすると、すっきりします。

また、『0』のつく日をノーマディアデーにするなどして、ゲームやテレビ、スマホなどを見ない日を作って、目を休めるようにしましょう。

