

保健だより 10月

令和5年 10月2日

おうちの方と読みましょう。

暑かった夏も終わり、だんだんと過ごしやすくなってきましたね。4月に新しい学年での生活がスタートしてから、あっという間に半年がたちました。前半の学校生活はどうでしたか？これから肌寒い日も増えてきます。体調に気をつけながら、秋を楽しみましょう！

10月の保健目標

目を大切にしよう

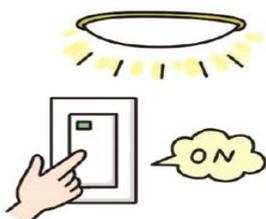


目としせいをまもる!

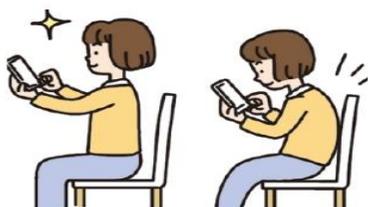
スマホ・ゲームとのつきあい方

スマートフォンやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものですね。ゲームをして遊んだり、動画を見たりする人も多いのではないのでしょうか。一生大切にしていきたい目やしせいをまもるために、スマホやゲーム機とのつきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつのはきは使わない



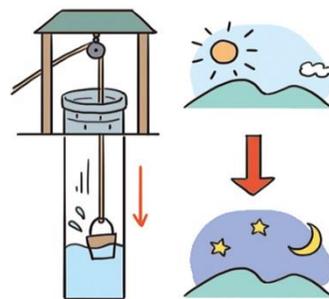
目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!



あっという間?! 気温の変化に 注意



『秋の日はつるべ落とし』という言葉を知っていますか? 『つるべ』とは、井戸の水をくむためにつるしてある水おけのことです。水おけが深い井戸にストーンと落ちる様子を、あっという間に日がしずんでいく秋の日にたとえた言葉です。

夏のころにくらべると、夕方暗くなるのが早くなったなあ・・・と感じますね。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩は涼しくなってきました。

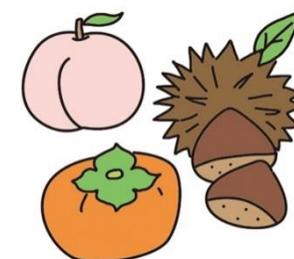
これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。その一方で、一日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特ちょうです。こまめに天気(気温)予報をチェックしたり、脱ぎ着しやすい服装を心がけたりして、気温差によるかぜや体調不良を予防していきましょう。

“しょくよくの秋” 食べものミニクイズ

秋にちなんだ食べもののクイズ! 全問正解できるかな?

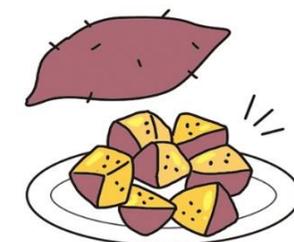
Q1 どんなことにも成功には長い時間が必要という、くだものを使ったたとえで、『もも・くり3年、かき〇年』という言葉があります。かきは何年?

- ① 5年 ② 8年 ③ 10年



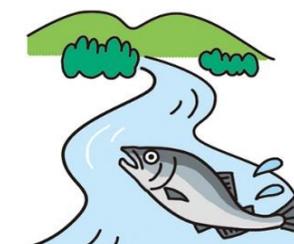
Q2 さつまいもで作る、あまくておいしい『大学いも』。『大学』という名前はどこからつけられた?

- ① さつまいもの名前
② レシピを考えた人の名前
③ 大学生の間ではやったから



Q3 さけ(しゃけ)は、秋になると海から生まれた川にもどって、たまごをたくさん産みます。では、さけのたまごはどれ?

- ① かずのこ ② たらこ ③ いくら



③ ① ② ③ ② ③ ① ③