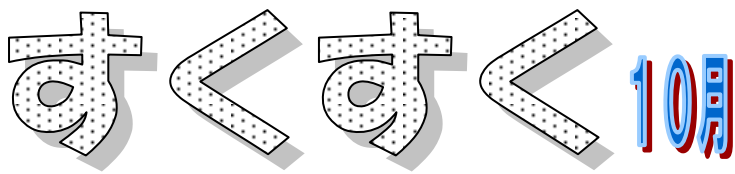


令和2年10月1日



神根東小学校 保健室

涼しくなっても、油断しないで！

あれだけ^{きび}厳しかった^{あつ}暑さも、ようやくおさまってきました。とくに朝・夜はだいぶ涼しくなりましたね。でも^{ちやうど}丁度、今くらいに^{たいちやう}体調をくずす人が^{いがい}意外に多いです。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていること、^{きゆう}急に涼しくなったり、^{ぎやく}逆に少し暑くなったりすることが^{おも}主な原因です。

10月になると「^{ころも}衣がえ」で^{ふゆむ}冬向きの^{ふく}服に変わっていきますが、その日の^{きおん}気温や^{たいちやう}体調にあわせて、^{きるもの}着るものを^{ちやうせつ}こまめに調節してほしいと思います。

10月17日～10月23日は 薬と健康の週間

薬の使い方、もう一度チェックしてください。学校においては、^{飲み薬}飲み薬を出すことはありません。アレルギーのある人や、体に合わない薬がある人もいますので、^{飲み薬}飲み薬を出さないことは学校のきまりです。

薬より^{ようじやう}養生（ようじょう）こんな言葉を聞いたことがありますか？意味は「健康には、薬を飲むよりも、^{せいかつ}普通の生活に気を配る方が効果的である。」「^{びやう}病気の時薬を飲むよりも^{たい}体を休める方がよい」という意味でつかわれることがあります。本当は、^{けんこう}健康と^{せいかくじゆん}生活習慣についての言葉なのです。

養生の柱は、**①栄養・量のバランスがとれた食事 ②十分な休養と睡眠 ③規則正しい生活**の3つ。当たり前のような気がしますが、これをきちんと実行するのは、なかなか難しいものです。

保健行事

10月15日（木） 9：00～ 歯科検診（全学年）
学校歯科医 白田先生・石井先生にお世話になります。

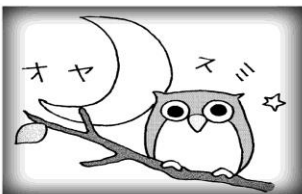
今年度は1回のみになります。

日本人の平均身長はなぜ低い？

人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、**最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないこと**などが心配されています。 **睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人**

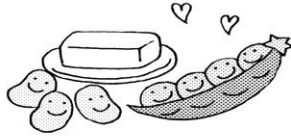


早寝を心がける

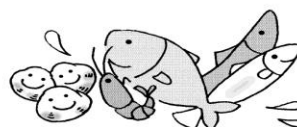


夜は強い光を浴びない

豆類を食べよう



魚介類を食べよう



乾物を食べよう

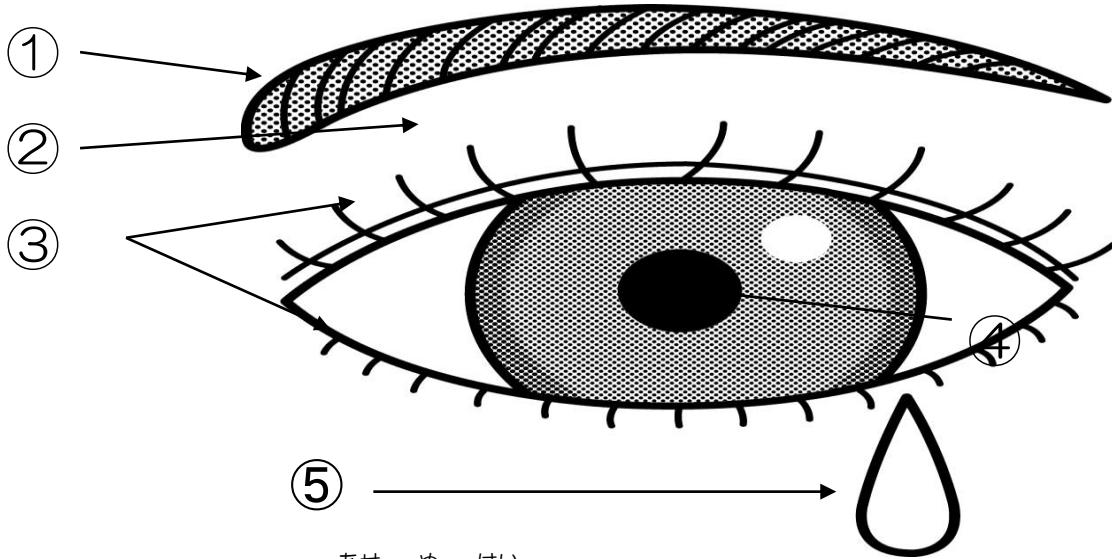


牛乳をたくさん飲めばいいというわけじゃない！

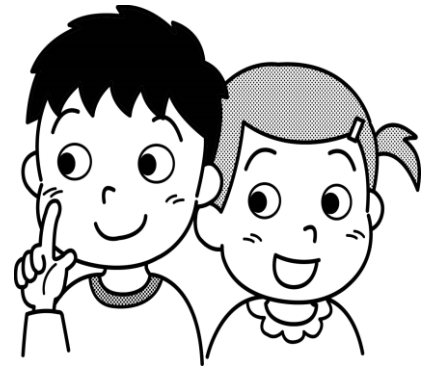
牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです

目を大切にしよう！

目のまわりにあるもの①～⑤の名前を知っていますか？



- ① () ^{あせ め はい} ひたいからの汗が目に入るのをふせぐ。
- ② () 目(めだま)を守り、まばたきでかんそうをふせぐ。
- ③ () 目にごみやほこりが入るのをふせぐ。
- ④ () ^{りょう ちょうせつ} 目に入る光の量を調節する
- ⑤ () ^{なが} ごみをあらい流し、目をうるおす。
^{さんそ えいよう} 目に酸素や栄養を送る。



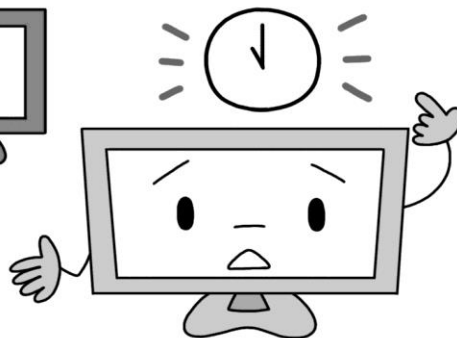
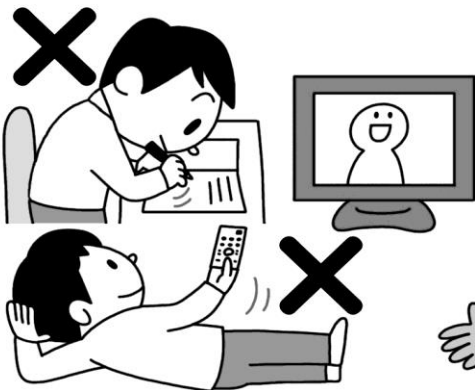
- ① まゆげ ②まぶた ③まつげ ④ひとみ(どうこう) ⑤なみだ

^め目にやさしい生活^{せい かつ}をしよう!

^{べんきよう}勉強やテレビは正しい^{ただ}姿勢^{しせい}で

^{なが}長い時間^{じかん}テレビを見たり、
ゲームをしたりしない

^{まえがみ}前髪が目にかからない
ようにする



※ ^{め ちか}目を近づけすぎない、^ね寝ころんで^み見ない

※ ^{じかん}時間を^き決める

※ ^みみじかく^き切る、ピンでとめる