かていすう



さいたま市立東宮下小学校保健室

Q **@** Q **@** Q **@** Q

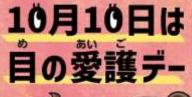
令和7年10月1日 発行

涼しい風が吹き、だんだんと暑さが和らいできました。エアコン と、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。 まぁんさ、からだ、な 気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす 時期です。脱ぎ着しやすい服装や、上着などで調整しながら、毎日 を元気に過ごしましょう。

そして、バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。 まそくただ 規則正しい生活を送ることで、 体 の機能をコントロールする自律 神経が整いますよ。

今月の ほけんもくひょう

め たいせつ 目を大切にしよう





善饒の学活を負置してみましょう。例えば、愛望くまで ゲームをしたり、深みの首では、ついタブレットを見る時 間が長くなってしまったりしていませんか?

**曽を使いすぎると、滅れ曽や**酸精疲労といって、以下のよ うな症がが前にあらわれます。さらに競っておくと、資や **着が凝ったり、弱痛など挙身に症がが現れて浴りにくく** なってしまいます。

## 







首がしょぼ しょぼする



め 目が痛い



が乾く



が充血する



タブレットなどの うにしましょう

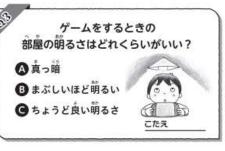
うらもあります



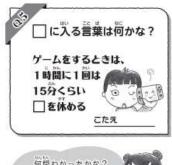
くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が え 関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりや すいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの 生活には近くを見る時間がたくさん。自に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。



前髪が長いほうがいい。 Oかな×かな?









こたえ

Q1 寝転ぶと自と本の距離が近くなって自 が悪くなる原因に。本との距離が左右で違う と右首と左首の視力に差が出てしまうかも。

こたえは ··· A

@2 前髪が長いと自に入って、 傷をつけてしまうかも。前髪は 。 自にかからない長さにしよう。

こたえは … 🗙

@3 部屋が暗すぎて も明るすぎても自が悪 くなる原因になるよ。

こたえは … 🕝

Q4 首に優しい生活 =規則正しい生活と覚 えておこう。

こたえは … 全部

@5 近くをずっと見て いると自が疲れてしまう よ。適度に休憩しよう。

こたえは … 自



風邪が流行り始める時期になりました。手洗い がんぱ を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅 ずみ 々までできていますか? 実は洗い残しが多い場 所があるんです。



## 【ほけんしつ日記】

2 学期が始まっておよそ1 か月が経ちました。 寛休み 中の生活リズムから抜けて、 学校での生活リズ ムが整ってきたころかと思います。ですが、学校行事や運動会練習などイベント盛りだくさんのこの じ期では、薬しさだけでなく、体が成れたり、気持ちが落ち込んでしまうことがあるかもしれません。 てきどうできょうけい わざ 適度な休憩を忘れないでくださいね。

���の味覚は美味しいものがたくさんあります。 特に製や精などの集物が先生は大好きです。 ��がじかの食 べ物は、かみごたえがあるものが多く、かむ力も育ててくれるそうです。しかも噛むことで食べ物を消 ルしやすくなったり、集中力を高めるといった効果がありますよ。ぜひたくさん食べてくださいね。