

10月のほけんだより

千葉市立越智小学校



少しずつ気温が下がってきて、夜は涼しい風を感じるようになってきました。
 今年は、雨やくもりの日が多いですね。晴れの日が続く日が早くきてほしいです。
 気温の変化が大きい季節です。服装でじょうずに体温調節して体調をくずさない
 ように気をつけていきましょう。



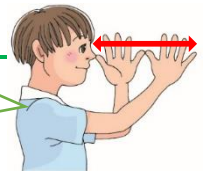
10月10日は



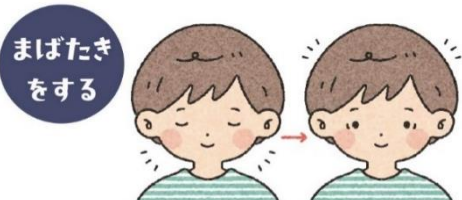
毎日、いろんなものを見るために目はたくさん働いてくれています。
 みなさんは、目にやさしい生活できていますか？
 目にも休む時間が必要です。目によい生活を心がけてみましょう。

目にやさしい生活のポイント

- 本やタブレットは目から30cmはなそう
 背すじを伸ばしてよい姿勢でいると自然と距離がとれます。 30 cmの目安
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう
 遠くを見たり、目を閉じたりするとよいとされています。
- 外でたくさん遊ぼう
 外で遊ぶことで遠くを見ることが増えます。外遊びやお散歩をしてみましょう。
- 早めに寝よう
 寝ることで目をつぶり目の休憩ができます。寝る1時間前は、読書や音楽を聞くなどして、
 目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

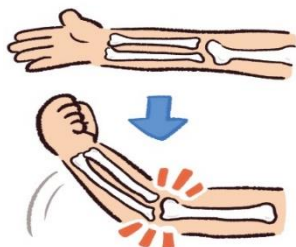


つが 疲れた目にパワーをチャージ





骨や関節は、体にとってとても大切な働きをしてくれています。どんな働きをしているかみなさんは知っていますか？
骨や関節は、栄養をたっぷり摂って、体を動かすことで強くすることができます。



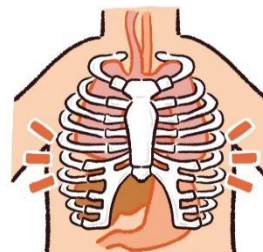
からだを動かす



からだを支える



カルシウムを蓄える



臓器を守る

意外!?

骨

クイズ

Q1

骨の本数が多いのはどっち？

- ① 赤ちゃん ② 大人

Q2

身長が低いのはどっち？

- ① 朝 ② 夜

Q1

① 赤ちゃん

赤ちゃんの骨は約300本。成長に伴って骨と骨がくっつき、大人になると約200本に。

答え

Q2

② 夜

昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。



インフルエンザの流行が始まりました。
越智小はまだ、インフルエンザの人は出ていませんが緑区の学校では少しずつインフルエンザになる人が増えています。

手洗いうがいをしっかりしましょう。
また、手を洗ったあとは、きれいなハンカチやタオルで手をふいてくださいね。

