

# ほけんだより 10月

島屋小学校 保健室  
令和3年10月号

運動会が終わり、きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。季節はすっかり秋です。とくに朝・夜は、かなりすずしくなったので、朝起きたときに「寒い」と感じるが増えたのではないのでしょうか。

1日の中でも変わることがある「暑い」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせられるように、ぬいだり着たりしやすい服を上手に使いましょう。

気温に合わせて服を調節して、体調をくずさないように心がけましょう！

衣替えの季節です。  
気温にあわせて



## 「旬」の食べ物を食べよう

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期である「旬」があります。食べ物によってその時期はちがいます。旬のものを食べることで、自然のめぐみや季節の変化を感じてみましょう。

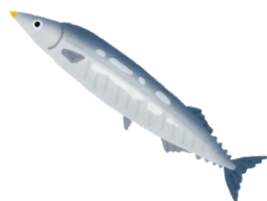
秋が旬の食べ物



サツマイモ



くり



サンマ



かき

ほかにもたくさんあります。



食べ物を食べる前後

家や教室に帰ったとき

共有の物を触った後

そうじの後



トイレの後

## て 手あらいの6つの タイミング

正しい手洗い できるようになった?



10月15日は 世界手洗いの日



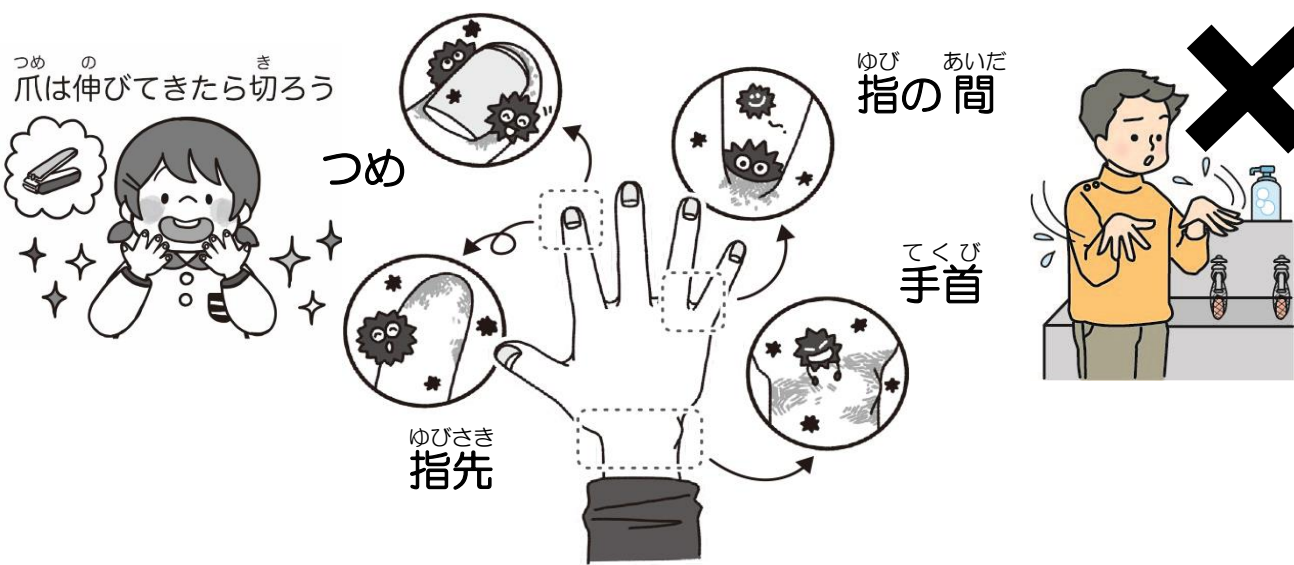
せき、くしゃみ、鼻をかんだとき



うがいも 効果的です！



## のこ あらい残しが多いところ



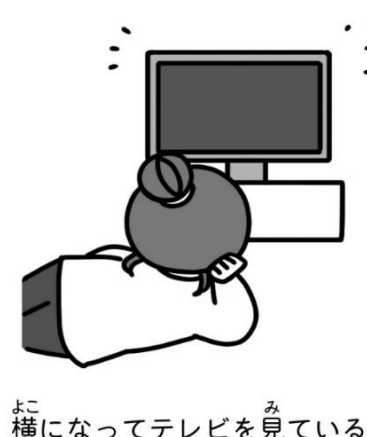




日々の生活で、テレビやスマホ、タブレット、ゲームなどのメディア機器を使うことが多くなりました。今では、学校でもタブレットを使って勉強します。メディア機器はとても便利ですが、使い方をまちがえると、目がつかれてしまいます。そのため、使い方には注意が必要です。

あなたの使い方は、目にはやさしいでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



## 目にはやさしい生活のポイント



へ や あか  
部屋を明るくしよう



し せい すわ  
姿勢よく座ろう



とお み め やす  
遠くを見て目を休ませよう



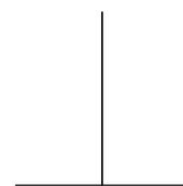
はや ね  
早めに寝よう

目のストレッチ  
やってみよう！

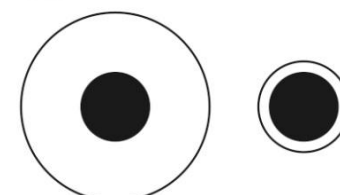


## 見え方のフシギ 目の「さっかく」

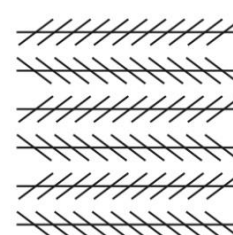
A タテの線とヨコの線は  
同じ長さ？



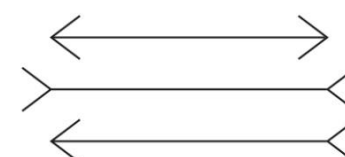
B まん中の●は  
同じ大きさ？



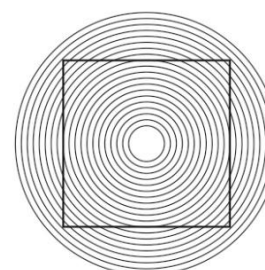
C 長いヨコの線は  
すべてまっすぐ？



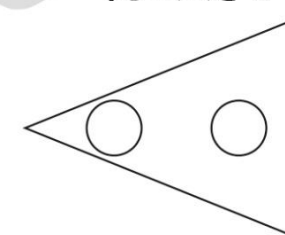
D 3本のヨコの線は  
同じ長さ？



E □はゆがんでいない？



F 2つの○は  
同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？

