

ほけんだより 10月号



令和元年度 春日部市立正善小学校

風が心地よく、過ごしやすい季節となりました。秋は何をするにしてもよい季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋・・・そしてたくさんのが美味しい食欲の秋。なんだかワクワクしてきますね。

朝夕は肌寒いので、カゼをひかないよううがい・手洗いをこまめにして、秋をいっぱい楽しみましょう。



10月10日 目だんから目を大切にしよう!

{目の愛護デー}

ヒトは、8割から9割の情報を目から得ています。つまり、それだけ目をハードに働かせているということです。疲れ目を防ぐために、目を休ませる時間をつくるようにしましょう。

目にいい生活を送れているかチェックしてみよう!

- 平日、1時間以上テレビを見ている
- テレビを見るとき、距離が近い
- 暗い部屋でテレビや本を読むことがある
- 首を傾けてテレビを見たり、本を読んだりする
- 「姿勢が悪い」と言われることが多い
- 外遊びより、ゲームやテレビが好き
- 食べものの好き嫌いが多い
- 前髪が目にかかっている

チェックが多くついた人は、自分の生活を見直して、目によい生活を心がけてみましょう。

パソコン、ケータイ、ゲーム... 何とかしたい!! つかれ目



遠くを見る

目の体操をする

目にいい食べものをとる

目のまわりをあたためる

☆パソコンなど電子機器の画面は目の高さより下になるようにしましょう。また、寝ころんで使ったり、背中を丸めて画面に目を近づけたりすると目がつかれやすくなります!



☆ 手洗いチェック ☆

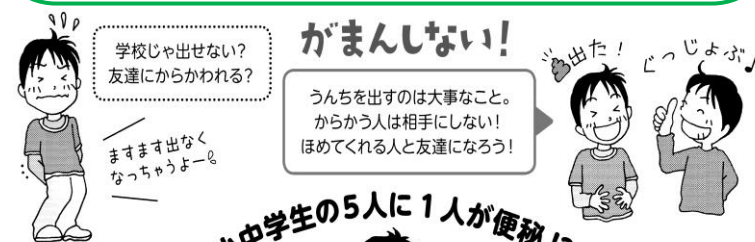
- 爪は短く切っている
- 石けんをよく泡立てて20秒くらい洗う
- 洗ったあとは、清潔なハンカチでふく

ヤクルトおなか元気教室がありました!

3年生を対象に、ヤクルトさん(講師:水野浩之様)に来ていただき、食べ物を消化する仕組み(口、胃、小腸、大腸の働き)を勉強しました。

小腸の長さ(6mくらい)、大腸の長さ(1m50cm)には、子どもたちもびっくりしていました。

良いウンチを毎日決まった時間に出すことの大切さ、そのための規則正しい生活の大事さを確認しました。



小中学生の5人に1人が便秘!?



腸内フローラとは、腸内で細菌がお花畑のように広がっている状態のこと。善玉菌・日和見菌・悪玉菌のバランスによって、うんちの状態もかわります。

10月17日~23日は、

薬と健康の週間

