ほけんだより10月

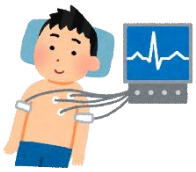
令和５年１０月
男木小・中学校
保健室

心地よい風が吹き、すっかり秋になりましたね。朝晩は冷え込む日もあり、気温の差が激しく体調を崩しやすい時期になっています。毎日の体調管理と感染症対策をしっかりしましょう。また、児童生徒会の１０月の目標は、「ろうかを歩こう」ですね。安全に気をつけてケガのないよう、10月を元気に過ごしましょう。

１０月の保健行事

小児生活習慣病予防検診（小４）
10月31日（火）
給食を食べる前に検診を受けます。

心電図検査（小４・中２）
10月31日（火）
体操服を持ってきてください。

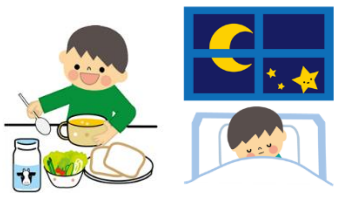


生活習慣病を予防しよう！

不規則な生活を続けていると、自分では気がつかないうちに、肥満や高血圧、糖尿病などの病気になってしまいます。そのような病気を予防するためには、子どもの頃から毎日の規則正しい生活が大切です。小学４年生の「小児生活習慣病予防検診」があるこの機会にみなさんも、毎日の生活をふり返って、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

普段の食生活をふり返ってみましょう！

- □朝ごはんは必ず食べている
- □栄養バランスに気をつけている
- □よくかんで食べている
- □間食は時間と量を決めている
- □運動をしている
- □早ね早起きができている



生活習慣病の予防のために、できそうな目標を立ててみましょう。
（例）野菜をたくさん食べる、間食の量を減らす、ウォーキングをする

10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デー

みなさんは自分の目を大切にできていますか。目を大切にしていないと、みなさんの生活に影響が出てきてしまいます。姿勢を正したり、メディアのルールを守ったりするなど、目にやさしい生活を送りましょう。

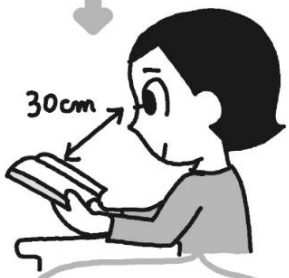
目にかかっていませんか？

前髪は切るか、ピンでとめる

こすっていませんか？

ゴミが入ったときは、水を入れた洗面器の中でまばたきをする

近すぎませんか？



本やノートから目を30cm以上はなす

長時間になっていませんか？

テレビやゲームは時間を決め、それ以上はやめる

正しい手洗いができていますか？

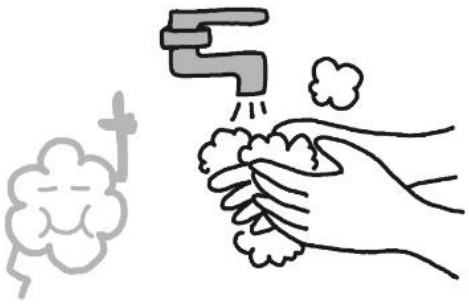
１０月１５日は世界手洗いの日です。みなさんは、正しい手洗いができているでしょか。正しい手洗いと手洗いのポイントをもう一度確認しましょう。

手をあらおう。手をつなごう。
10/15 世界手洗いの日
unicef

じつはとっても大切！

手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう！



その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかり洗いながそう！

その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう！