

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより



令和5年10月10日 国領小学校保健室

10月になり、やっと暑さも落ち着いてきましたね。9月は、毎週学級閉鎖になるクラスがあり、インフルエンザが国領小では流行りました。調布市内では、まだまだインフルエンザもコロナウイルスも流行っている状況です。日中の寒暖差も大きくなってきたので風邪などひかないように気を付けましょう。

衣替えのシーズンです！

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まだ暑さが残るような年もあるれば、早めに秋に突入する年もあります。地域によっても、違いがあります。学校からのお知らせ（移行期間や冬服着用開

始日）に注意して、衣替えをしましょう。

切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな～と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることで、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



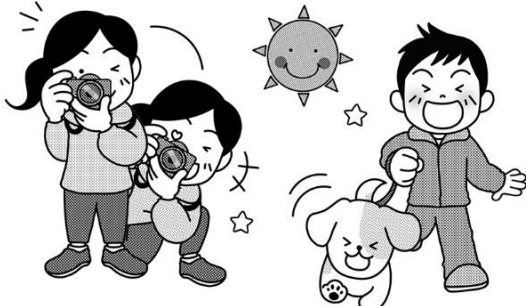
せることも大事です。

秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。



☆10月の保健行事 26日（木） 歯科健診（全児童）

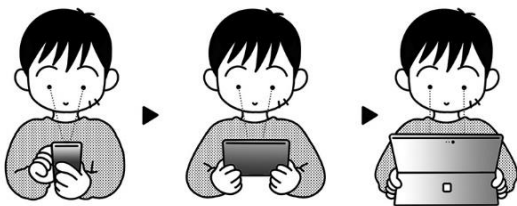
おくがいかつどう ふ
屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

**コロナ禍で
近視が急増!?**

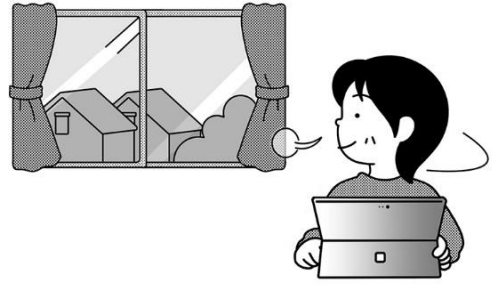
お お が めん
できるだけ 大きな画面で。



よこづか
スマホは横使いが おススメ♪

近視予防のために、
やってほしいこと

ときどき とお
時々、遠くをながめる。



がめん から め はなす じかん つく
画面から目をはなす時間を作ろう♪

あ か へ や
明るい部屋で。



てもと へ や ぜんたい あか
手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

め
目としせいをまもる!

スマホ・ゲーム とのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか 明るくする



ね
「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
じかん ふん きゆう
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつ
のときは使わない



目と画面を
め が めん
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
あ る
ぜったいダメ!



め や さ ま え が み
目に優しい前髪に



すい みん しつ さ
睡眠の質が下がります
寝る前のスマホ



でんしきき つか ね じかんまえ
電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...