ほけんだより　10月

令和８年９月３０日
文京区立本郷小学校
ほけんだより　No.６

過ごしやすい季節になってきました。これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日もあります。また一方で、一日の中で急に気温が上がったりすることもあります。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、体温の調節をして体調管理をしましょう。



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

	半袖シャツ
25℃	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート



手洗い忘れていませんか？

外から帰った時







トイレの後

せきや
くしゃみをした時





ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

ほけんもくひょう
10月の保健目標

目を大切にしよう



１０月１０日は目の愛護デーです。目、疲れていませんか。こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

- 目がかすむ
- 目が充血する
- 目がかわく
- まぶたがピクピクする
- 目の奥が痛い

疲れた目にパワーをチャージ

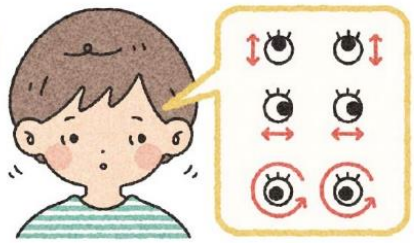
目がしょぼしょぼして見えにくくなったときは、目が疲れている時です。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

まばたきをすることは目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でも、まばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中すると、まばたきの回数が減ります。意識してまばたきをして、目を休めましょう。

この他にも、３つの目の休憩の仕方を知っておくとよいですね。

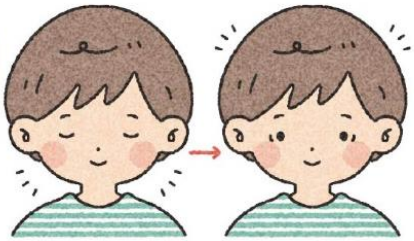
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

