

ほけんだより 10

南永小学校保健室

令和6年10月4日

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろ皆さんも衣替えの時期でしょうか。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



けっかくよぼうしゅうかん
結核予防週間

9月24日～30日



あし
足にあった
靴をはこう！



check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい



運動会練習が始まります。汗をかいたときに着替えられるように下着の着替えも準備をお願いします。

がつ
10月
もくひょう
ほけん目標

め たいせつ
目を大切にしよう



視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



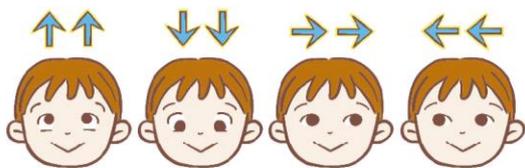
もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。