



ほけんだより 10月

令和 5 年 10 月 5 日
桜山小保健室 No. 5

あさゆう かぜ すず す ぎせつ あき けはい かん
朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になり、秋の気配を感じます
ね。にちゅう あつ あさゆう はださむ きおんさ おお
日中の暑さ、朝夕の肌寒さと気温差が大きくなってきています。
「きせつ か じ き たいちよう くず
季節の変わりめ」といわれるこの時期は、体調を崩しやすいの
で、かぜ かんせんしょう き つ
風邪や感染症に気を付けましょう。



10月10日

目の愛護デー



がつ か すうじ よこ め まゆ み め あいご
10月10日の数字を横にすると、目と眉に見えることから「目の愛護デー」となりました。

ごかん み き あじ
五感（見る、聞く、においをかぐ、さわる、味わう）のなかでも「見
る」ことで 80%の情 報を知ると言われてます。いつも使っている目を
たいせつ せいかつ め こうどう
大切にするために、生活をふりかえって目により行動をしましょう。

じぶん め だいじょうぶ
自分の目、大丈夫??

これらはしりよく ていか さ い ん
これらは視力が低下するサインです。

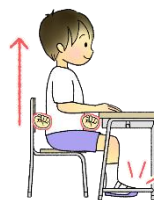
- | | |
|--|--|
| ☐ も じ
文字がみえにくい | ☐ ぼやける |
| ☐ め いた
目が痛い | ☐ め やまぶたが重い |
| ☐ め あか
目が赤い | ☐ しょぼしょぼする |
| ☐ なみだ
涙がでる | ☐ ひかり
光がまぶしい |



10月の保健目標

「目をたいせつにしよう」

よい姿勢



- ・「ぐう」「ぺた」
「ぴん」ですわろう。
- ・つくえと目を
30センチはなそう。

規則正しい生活



- ・はやね はやお
早寝早起きを
しよう。
- ・バランスよく
た
食べよう。

目により行動をしよう!

目を休める

- ・ゲームやスマートフォンなどのでんし き つか
電子機器を使うときは、
ふん かい とお
30分に1回遠くをみたり目を閉じたりしよう。



インフルエンザが流行っています。

かんせんしょう よぼう
感染症を予防しましょう。

- ① せっ
石けんでていねいに手をあらいましょう。
- ② すいぶん じゅうぶん
うがいをしたり水分を十分にのったりしましょう。
- ③ えいよう すいみん
栄養、睡眠をしっかりととりましょう。

