



ほけんだより

札幌市立新琴似小学校
令和4年(2022年)9月30日
No.7



さわやかな青空が広がり、気持のよい季節となりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして食欲の秋…。秋は実りの季節です。

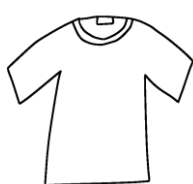
これからの季節は、昼と夜の気温の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。栄養をしっかりと、早寝早起きを心掛けて、健康な毎日を過ごせるようにお子さんの健康管理をお願いします。また、朝のお忙しい時間ですが、お子さんの検温や健康観察も、引き続きよろしくお願いします。



気温差を上手に乗り切りましょう



「暑さ寒さも彼岸まで」といわれるように、10月に入ると朝晩ぐっと涼しくなります。昼と夜の寒暖差が激しく体調を崩すこともあるので、衣類でうまく調節することが大切です。重ね着をすると、空気の層ができて暖かく過ごせます。気温や室温に合わせて、脱いだり着たりして、自分で調節できるようにしましょう。



下着を着ましょう。
下着は汗を吸い取るだけでなく、保温効果もあります。

羽織るものを用意しましょう。
寒かったら着る、暑かったら脱ぐなど、調節できるようにしましょう。



爪について

爪(つめ)が伸びていると、友達を引っかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。

また、爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、爪をかむせがある子も多く、汚れたままにしておくと、ばい菌を直接取り込んでしまいます。

週に一度は、指先のチェックをしましょう。



爪の働き

- ・指先を守る
かたい爪が、やわらかい指先を守っています。
- ・物をつかみやすくする
指先に力を入れるとき、爪が支えになって物がうまくつかめます。

爪ケアのポイント

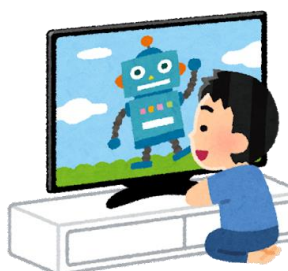
爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



10月10日は目の愛護デーです



～目に悪いことしていませんか？～



テレビを近くで見る

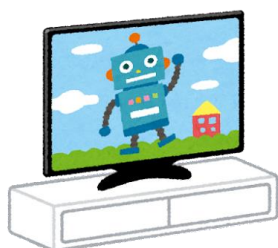


寝ながら携帯を見る



ゲームを長時間する

目のつかれ
をとるために



テレビは画面から離れて見る



遠くの景色を見て目を休める



しっかり睡眠をとる

こんな見方は危険信号です



- ・テレビに近づいて見る。
- ・目を細めてみる。
- ・上目遣いにも物を見る。
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。



眼科を受診しましょう

目から80%の情報を取り入れています

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。

黒板の文字が見えにくい場合は、眼科を受診しましょう。

