

ほけんだより 10月

東近江市立能登川北小学校保健室 令和4年10月5日

10月10日は銭湯の日。1010（せんとう）のごろ合わせと、以前は「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいた後のお風呂は気持ちいいですね。

疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、かぜ予防にもかかせませんね。湯船にゆっくりつかって、体を温めて免疫（病気と闘う力）をアップさせましょう。



もう1つ、10月10日は目の愛護デーです。
大切な目を守るためにこんなことに気をつけて生活しましょう。

勉強・読書をする時



正しい姿勢で



適度な明るさで



30センチはなす

本に近づきすぎない

メディアを使う時



時間を決めて使う



こまめに休憩



こまめにまばたき

目を守るために

こんなことに気をつけて生活をしよう



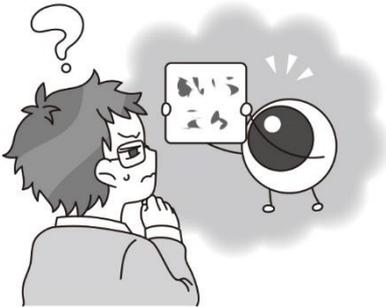
寝転んで本は読まない



早めに寝て目を休ませる



気になることがある
時は眼科へ



メガネの度数は合っていますか
見えにくくなっていないか確認しよう



前髪が目にかからないようにしましょう

「早寝 早起き 朝ごはん」規則正しい生活を送りましょう

朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、体や脳が目覚めます。そして寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になります。胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便をうながします。

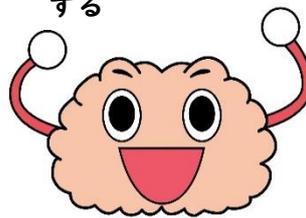
体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便をうながす

