

れいわ ねん がつむいか きん
 令和5年10月6日(金)
 あく ねしりつ おりたしやうがっこう
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。秋から冬へこれからもっと気温が下がりますが、朝夜はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。「ぬく」「きる」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックすること注意して、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防したいですね。

寒暖差に注意しよう

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷え込むな〜と感じる頃になりました。秋から冬へと変化していくこの時季、寒暖差疲労に悩んでいませんか？

実は、私たちの体は、気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けています。寒暖差

疲労がたまると、特に心当たりがないのに、体がだるく感じたり、肩が凝ったり、食欲が落ちたりします。

対策としておすすめなのは、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



せることも大事です。秋から冬へと変わる季節、自分で自分の体を労ってあげましょう。

～今月の保健目標～

目を大切にしよう

- 目を30センチ離して勉強や読書しよう
- 足はペタン こしばねピン お腹と背中にグーひとつ

10月10日は... **目の愛護デー**

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつの
ときは使わない



目と画面を
ちかづけすぎない



「歩きながら」は
ぜったいダメ!



～ 10月15日は世界手洗いの日 ～

手洗いのときに気をつけたいポイント

その1 最初に水道の水で手をぬらし、石けんをよく泡だてよう!



その2 すみずみまで洗ったら、水道の水で石けんやよごれをしっかりと洗いながそう!



その3 最後にきれいなタオルなどで水分をよくふきとろう!



クイズでおぼえる! 薬の飲み方・使い方

1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい?

- ① 水またはぬるいおゆ
- ② ジュース
- ③ スポーツドリンク



2. ほかに人が使って、あまった薬。まだ使えるけど…?

- ① 誰からもらってもよい
- ② 同じ年の人からはよい
- ③ もらってはいけない



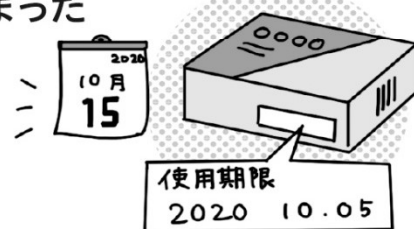
3. 薬を飲む時間で「食間」とは、いつのこと?

- ① 食事をとっている間
- ② 食事と食事の間
- ③ 食事とトイレの間



4. 「使用期限」がきれてしまった薬はどうしたらよい?

- ① 少しなら使ってよい
- ② 使わずに捨てる
- ③ 薬局に持っていく



5. 体調がよくなってきた! それまで飲んでいた薬は?

- ① 量をへらして飲む
- ② 量をふやして飲む
- ③ お医者さんに確認する



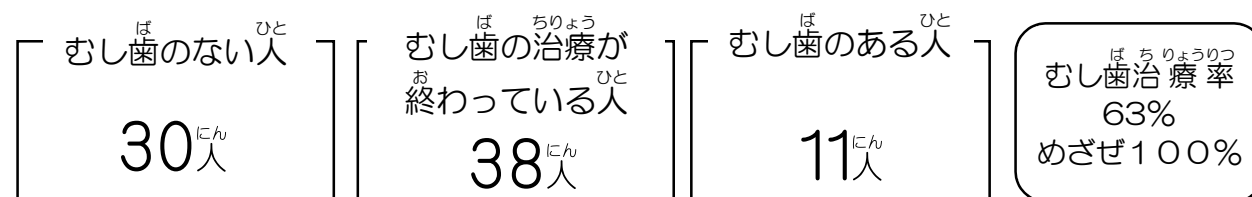
〔こたえ：1…①、2…③、3…②、4…②、5…③〕

衣替えのシーズンです!

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていきましたが、

始日)に注意して、衣替えをしましょう。切り替えの目安は、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう? (歯科健康診断の結果より)



7つのちがいをさがそう!

