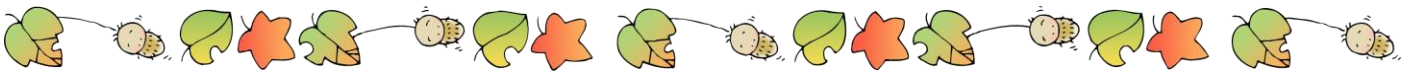


# ほけんだより



令和4年10月14日 No6  
向陽小学校 保健室

朝夕の時間はとくにすずしくなり、過ごしやすい季節になってきました。  
 どんどんと秋らしくなっていますね。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋……などたくさんありますが、みなさんは何を思い浮かべますか？自分にとっての秋を想像しながら、実りの多い季節となるよう、健康には気をつけていきましょう！

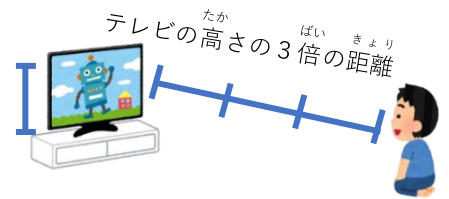


## 10月10日は目の愛護デーです

目にやさしい生活をしていますか？

★自分の生活をふりかえって、チェックしてみよう！

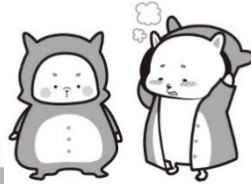
いつも背筋をのばして、姿勢に気をつけている	はい	いいえ
勉強や読書をする時、携帯ゲーム機やスマホ・タブレットをみる時は、手元から目を30cm以上はなしている	はい	いいえ
テレビを見る時は、テレビの高さの3倍以上の距離は、はなれて見ている	はい	いいえ
ものを見る時は、部屋を明るくしている	はい	いいえ
集中して何かを見る時（勉強、読書、ゲームなど）は、1時間に1回ほど休けいしている	はい	いいえ
テレビやゲームをする時間を決め、いつも守っている	はい	いいえ
前髪が目にかからないようにしている	はい	いいえ
外遊びをよくしている	はい	いいえ
しっかりと睡眠をとっている	はい	いいえ



すべての「はい」に○が付きましたか？ ついた人は素晴らしい！  
 ぜひつけてくださいね。  
 「いいえ」があった人は、目の健康のために、今からでも気をつけていきましょう！



# 服装でしようすに コントロールも!



## 気温にあわせた服装の目安

25°C以上	はん 半そで
25 ~ 20°C	なが 長そでシャツ
20 ~ 16°C	うわぎ うすでの上着
16 ~ 12°C	うすでのセーター
12 ~ 8°C	うすでのコート
8 ~ 5°C	あつでのコート
5°C未満	ダウンやマフラー

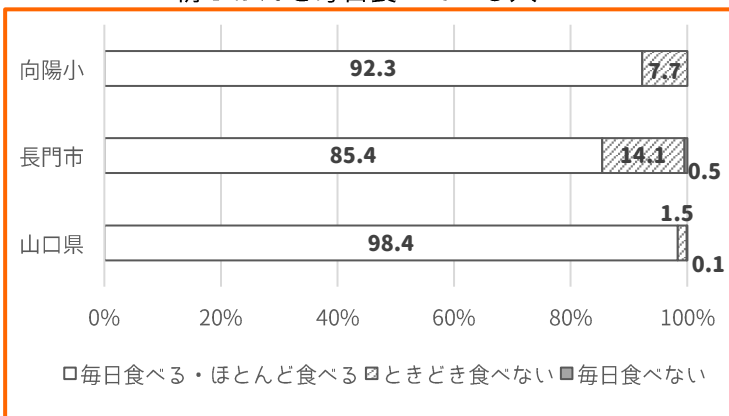
秋は、朝と夕方の気温差が大きな時期です。天気がよくて1日の最高気温が25°Cを超えるようなあたたかい日もある一方で、雨や曇りで昼間でも15°Cくらいまでしか上がらない日もあります。気温差に負けてかぜなどを引いてしまわないように、**肌着や上着で調節**をしていくようにしましょう!



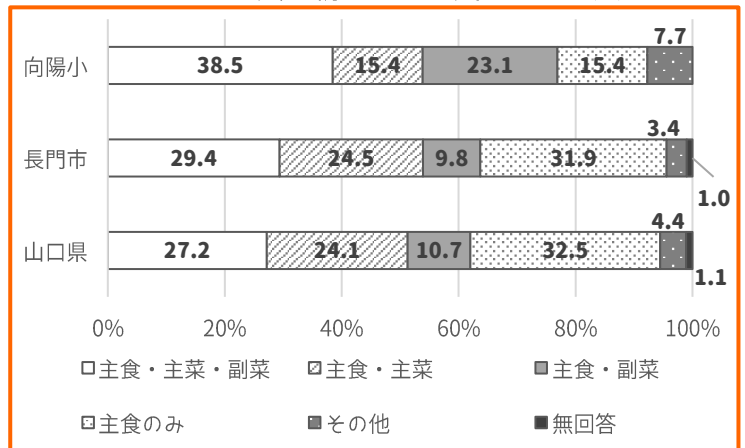
## 食に関するアンケート結果発表

※県内の小学5年生対象

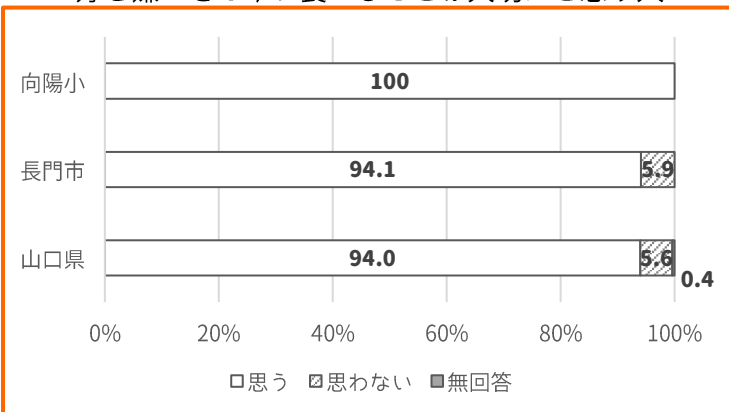
朝ごはんを毎日食べている人



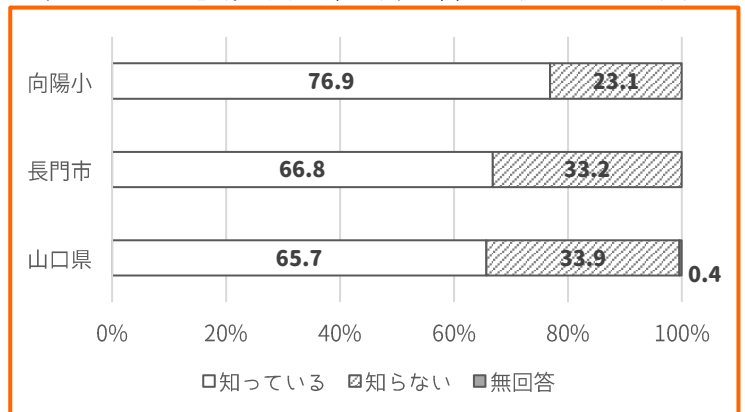
バランスの良い朝ごはんを食べている人



好き嫌いをせずに食べることが大切だと思う人



住んでいる地域や山口県の郷土料理を知っている人



朝ごはんを食べている人の割合が山口県全体の割合よりもひくかったですが、それ以外の項目はよい傾向にありました。素晴らしいです!朝ごはんは一日のはじまりの大事なエネルギー源です。ぜひ、バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、元気に毎日を過ごしましょう!

