ほけんだより 10月

令和８年１０月１日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

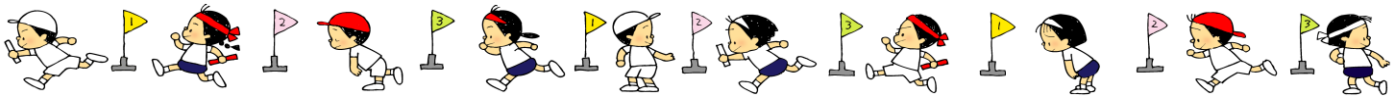
１０月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさを感じる季節になりました。また、植物の香り、虫の声などで“秋”を感じることが増えてきました。“読書の秋”“スポーツの秋”など、何かをするには過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。気温の急激な変化に体調を崩しやすくなります。気温の変化に対応できるように上着を持ってくるなど工夫をし、服装で調節しましょう。

また、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症も流行っています。手洗い・うがい、十分な睡眠、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

運動会練習がはじまります！

１０月１７日（土）は運動会です。それに向けて、練習が始まります。徒競走や表現運動など普段使わない筋肉を使ったり普段はしないような体の動きをしたりすることがあるかもしれません。疲れたなと感じる日もあると思います。そんな日は湯船に浸かるなどしっかりとからだを休めましょう。また、ストレッチなどもいいかもしれません。また、練習中はたくさん汗をかくと思うので水分補給も忘れずに摂るようにしてください。もし途中で体調が悪くなってしまったら無理をせず、先生に伝えましょう。

運動会を元気に迎えるためにも、毎日３食しっかりと食べ、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう



自分の機嫌のとりかた

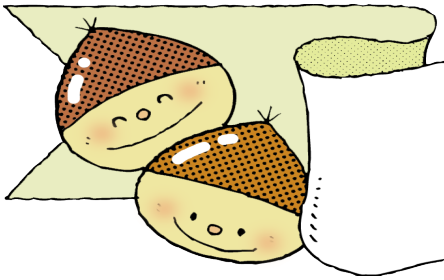
イライラしたり、もやもやしたり、、、気持ちが前向きにならないとき、ありますよね。そういう時、あなたはどうしていますか？人にイライラする気持ちをぶつけたり、辛い気持ちを抱えたまま、ため込んでしまったりしていませんか？“自分の機嫌は自分でとる”ことができたら、とても素敵ですよね。



たとえば、好きな本を読んでみたり、家の近くをお散歩してみたり、音楽を聴いてみたりすることで、自然と気持ちが落ち着いてくるかもしれません。

また、自分で自分のことをほめてみるのもおすすめです。「朝起きられて自分はえらい！」「笑顔で挨拶した私って素敵！」など、どんどんほめましょう。自分で自分を認めてあげることができるのは、とても素晴らしいことです。

自分なりの“機嫌のとり方”を見つけて、毎日楽しくすごせるといいですね。



10月の保健目標

目をたいせつにしよう

10 月10日は、「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を横に傾けると、まゆ毛のように見えることから、目のことを知り、目を大切にしようという日です。

スマホやタブレットなど、使いすぎていませんか？そうしたデジタル機器の使い過ぎによっておこる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（小さな画面を注視しすぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにもつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。目に異変を感じたら眼科を受診しましょう。

今月のマンガ

タブレットを使うときは…

