ほけんだより10月

氷丘南小学校保健室
令和　6年　10月

９月も体温を超える暑さが続きましたが、ようやく秋を感じられる気温になりました。昼間は暑く、朝晩は冷え込みます。上着をはおったり脱いだりして暑さ調節をしましょう。

１０月末には音楽会が開かれます。みんなの歌声や楽器の音が保健室まで届いており、よく耳をすませています。練習の成果を発揮できるように、体に気を付けて過ごしましょうね。

10月10日は目の愛護デー

目（め）のためによくないことに、こんなことがあります

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、校内の服装は、「活発に活動できる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100％で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。
（Ｔシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。）

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの１枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりもボタンやホックをはめやすく一人で着脱しやすいものがよいでしょう。

食欲の秋、目に良い食べ物をしっかり食べよう。

ぶどう、ブルーベリー、黒ゴマ

うなぎ、にんじん、肉、レバー

さんま、さば、マグロなど