

# ほけんだより 10月

R7.10.8  
九度山小  
No.8

朝晩の気温が下がり、涼しい日が続くようになりました。夏から秋に季節が変わってきたている今時期も、体調を崩しやすいです。気温に合わせて衣服の調節をし、疲れをためないようによく食べ、よく寝て、規則正しい生活を心がけてくださいね。



10月10日は  
目の愛護デー

**まばたきは目の休憩**  
自分がしょぼしょぼして見にくくなつたときは、自分が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありますか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまします。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になります、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。

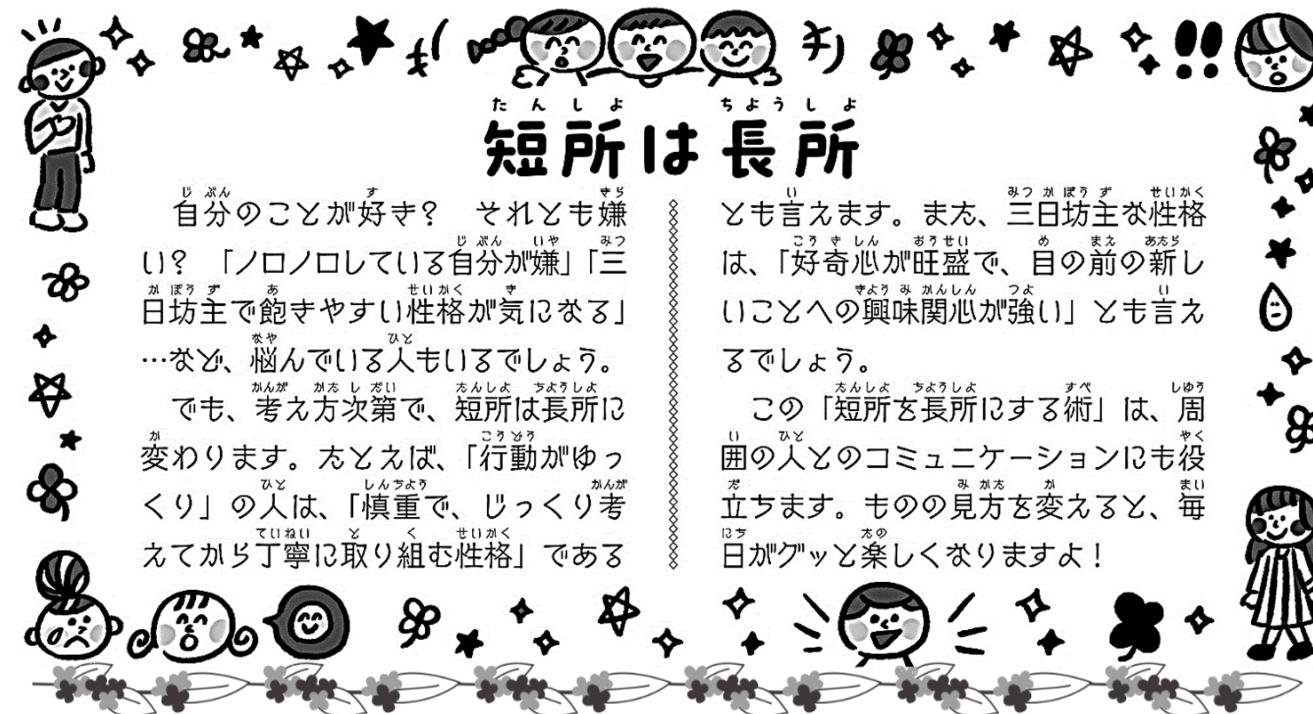


## 短所は長所

自分のことが好き? それとも嫌い? 「ノロノロしている自分が嫌」 「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」 …など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え方次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えます。

この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変えると、毎日がグッと楽しくなりますよ!



## 食欲の秋・睡眠の秋

夏休みにみなさんが書いた「夏休み生活カード」をまとめた結果をお知らせします。

### 夏休み中の朝ごはん

#### 毎日朝ごはんを食べた(1年生~6年生)



★82人(「夏休み生活カード」を提出している93人のうち)

ひ日によって食べられたり食べられなかったりしていた子がいたので、毎日食べられるようになるといいですね。学校でも朝ごはんを食べずに来ている子も見かけます。朝ごはんを食べて、朝から元気に生活しましょう!

### 夏休み中の睡眠

#### 1年生・2年生・3年生の平均

- ★起きた時刻…7時14分
- ★寝た時刻…21時32分
- ★睡眠時間…9時間42分

#### 4年生・5年生・6年生の平均

- ★起きた時刻…7時40分
- ★寝た時刻…22時09分
- ★睡眠時間…9時間31分



睡眠時間を比べるとどの学年も9時間30分くらいであまり違いはありませんでした。でも、上の学年になるほど起きたり寝たりする時間が遅くなっているのが気になります。学校が始まつてからはどうですか? 夏休みよりも早く起きる分、夜は早く寝ましょうね。特に、学校でも眠たい子や疲れているように思っている子は、もう少し長く寝られるように生活を見直してみましょう。



## おうちの方へ

### ○インフルエンザワクチンの予防接種について

冬になるとインフルエンザの感染が特に広がりやすくなります。インフルエンザの予防には、インフルエンザワクチンの接種が効果的です。ワクチンを接種しても100%防ぐことはできませんが、症状が軽くすんだり、合併症などを起こすリスクを減らしたりすることに役立ちます。

ワクチンの効果は、接種日から2週間程度で表れ、約5ヶ月続くといわれています。1~2月の流行期の前に抗体を作つておくためには、12月初旬までが接種の目途となります。

ワクチンを打つても、打つていなくても、こまめな手洗いや健康観察をお願いいたします。

