



# 10月のほけんだより

令和5年10月2日発行  
ひたちなか市立  
三反田小学校保健室

## 今月の ほけんあんぜんもくひょう 保健安全目標

- \* 目を大切にしよう
- \* 遊具のきまりを守って遊ぼう

すずしい日も多くなり、秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋など...たくさんの秋がありますね。みなさんはどんな秋を思い浮かべますか？

さて、10月は「衣替え」といって秋から冬用の服に替わる時期です。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節してください。また、1日の中でも「あつい」「ちょうどいい」「すずしい」と感じる時間が変わります。ぬいだり着たりしやすい服を上手に使って、「ちょうどいい」服装ができるといいですね。



## 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、体を温めて、リラックスしましょう。早めに寝て体を休ま



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

### 【色覚検査について】

本校では、希望者を対象に色覚検査を行っております。ご希望がありましたら担任または養護助教諭 阿久津までご連絡ください。

### 【10月の視力検査について】

10月は全児童を対象に、視力検査を実施する予定です。視力カードが自宅にある人は、担任の先生に提出してください。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させると言われています。受診のお知らせをもらった場合は必ず病院を受診してください。

