

# ほけんだよ！ 10月・11月号



2022年10月  
座間市立栗原小学校  
校長 柏木 直樹



夕暮れが日に日に早くなり、朝晩の気温がぐっと下がってきましたね。一日の中で温度差があるため、注意しているつもりでも、熱が出たり、のどが痛くなったりと体調をくずす人が出てきます。夜は早く寝て、体調をととのえましょう。

## 忘れてないよね？ きちんと手洗い

外から帰ったとき

トイレのあと

ごはんを食べる前

せきやくしゃみをしたとき

手を洗ったあとは清潔なハンカチで拭く

朝の検温もわすれずに！

進級してすぐのときは、「手洗い」がんばっていたけど・・・  
さいきんはどうですか？きちんと手洗い、できていますか？これからどんどん寒くなり、風邪がはやりだしますね。今週は、「かぜ」でお休みをする人がとても多いです。ていねいな「手洗い」を心がけましょう。

## 目の健康にも かせ対策にも 大切なものは…

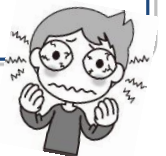
**食事**  
栄養バランスよく食べよう

**運動**  
外で体を動かそう

**睡眠**  
目も体も休ませて



家でゲームの画面や動画を見すぎではいませんか？



< 保護者の方へ 「色覚検査」について >  
現在、定期健康診断の項目に「色覚検査」はありませんが、健康相談として保護者の方のご希望により保健室にて簡単な「色覚検査」を行うことができます。ご希望の場合は、担任までお申し出ください。(11/11まで)  
また、お子さまの健康のことで、何か心配なこと、相談したいこと、分からないことなどがありましたら、どうぞお気軽に保健室にご相談ください。



### < 「色覚異常」について >

人間には個人差があり、色の見え方も人によって違いがあります。色覚検査をしてみると、「赤」「緑」「青」のいずれかの色を認識する機能が弱い、もしくは欠けているなどの理由で、少し違った色の見え方をする人がいます。これらの人が医学的に「色覚異常」と診断されますが、全く色がわからないわけではありません。

程度はそれぞれ異なりますが、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。ただ「色覚異常」が疑われる場合は、自分の色に対する特性を知っておくことが、将来の職業や進路選択の際に参考になる場合もあります。



カゼにも 感染症にも 負けない!

# 元気な体づくりのポイントは何?

あそびかた 問題に答えて **ポイント** を導き出そう

1 ○に入る文字は何かな?

元気のための3つの**ポイント**

**ポイント**① ○○○う

**ポイント**② うん○う

**ポイント**③ ○○う○う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

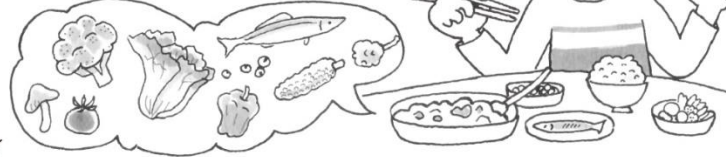
3 残った文字を読むと、

④つめの**ポイント**が出てくるよ

## ポイント①

えいよう **栄養**

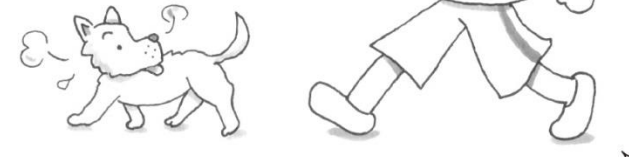
「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



## ポイント②

うんどう **運動**

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



## ポイント③

きゅうよう **休養**

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



## ④つめの**ポイント**は...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!



急に寒くなりましたね。まだまだ薄着の児童が多くみられます。体温調節ができるように、上着を持ってくるようにしましょう。保護者の方も、お子さまへのお声かけをお願いします。