

# 10月のほけんだより

令和4年9月30日  
穂積小学校  
保健室

朝晩あさばんずいぶんずいぶんずしくなってきましたが、日中は気温にっちゅう きおんが高い日もあり、  
寒暖かんだん さ おおの差が大きいです。体調たいちようをくずしやすいので、衣服いふく ちようせつの調節じぶんを自分で  
できるようにしましょう。長く続くコロナ禍なが つづの中で、学校がっこうでも予防対策よぼうたいさく  
に努めつと、感染防止かんせんぼうしにあたっています。

ご家庭かていにおかれましても、引き続きひ つづ、感染症予防対策かんせんしょうよぼうたいさくのご協力きょうりょくをよろしく  
お願いねがします。



## ～最近の子どもの肥満傾向から～

近年、食生活や生活習慣の変化に伴い、子どもの肥満が増加傾向にあります。子どもの肥満は大人の肥満へと移行しやすく、生活習慣病の原因になりやすいといわれています。子どもの肥満のほとんどは、食事で得られるエネルギーが運動などの活動で使われるエネルギーを上回っているために生じるものです。食事や生活習慣が定着しつつあるこの時期に、食事は規則正しく、適切な量を取りながら、外でたくさん体を動かし、元気な体作りをしていきましょう。

## 穂積小のみなさんとおうちの方へ

### よいからだづくりのために

成長期せいちょうきのみなさんは、どんな食たべなければなりません。普段ふだんの生活せいかつの中で、体なかを動かからださなかつたら、栄養えいようが体からだ全体ぜんたいにたまりすぎて、太ふとってしまいます。

**太りすぎを防ぐために、そして元気な体ふとを持ち続けるために、体からだをどんどん動かうごしましょう。**



こんな食たべ方かたをしていませんか？

### 早くはや食たべる・まとめて食たべる

「おなかいっぱい」と感じる前かん まえにたくさん食たべすぎてしまうことになります。

### なにかをしながら食たべる

テレビや本などを見ながら、〇〇しながら食たべると食たべているつもりがなくても、ついつい食たべすぎてしまいます。

よくかめば おなかもころも いっぱいに

# たいせつめ 大切な目のために

## ちゅうい 〇〇すぎに注意!

### ゲームのしすぎ



### 本やテレビに近づきすぎ



### 明るすぎ・暗すぎ



### 夜ふかししすぎ



こくばんじがぼやけて見える、ほんきょうかしょじがぼやけて読みにくい場合は、**がんか**いに行ってみてもらいましょう。

## めを守るのが、やく目です

### まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせませます
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

### まゆ毛

- 目に汗が入るのを防いでいます

### 涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

### まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさげります

