

# ほけんだより



平成28年10月5日

長岡北小学校保健室

No. 10

たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？



どくしょ あき  
読書の秋



あき  
スポーツの秋



あき  
げいじゅつの秋



あき  
長よくの秋

\* げんき あき  
元気に秋をすごすために\*\*\*

ただ せいかつ こころ  
きそく正しい生活を心がけましょう。

はや はや しょくじ うんどう て すいぶんほきゅう  
早ね・早おき・食事・運動（あそび）手あらい・うがい・水分補給

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

あき  
体のつかれがとれる



やすみ  
休息がとれるだけではなく、脳が体の点検をしてくれます。

おぼえ  
記おくを整理する



おぼえ  
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記おくとして定着させます。

びょうき  
病気から体を守る



かんせん  
感染症などの病気に対するていこう力が強くなります。

こころ  
心が落ち着く



すいみん  
すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

せいちょう  
成長ホルモンが出る



せいちょう  
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、すいみん中に、たくさん出ます。

しつかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり良食をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。

★8月・9月「けっせきゼロ」だった人 134人でした。



月	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
8月9月	19人	21人	24人	26人	25人	19人	134人

げんき  
元気にごすご  
とができました。

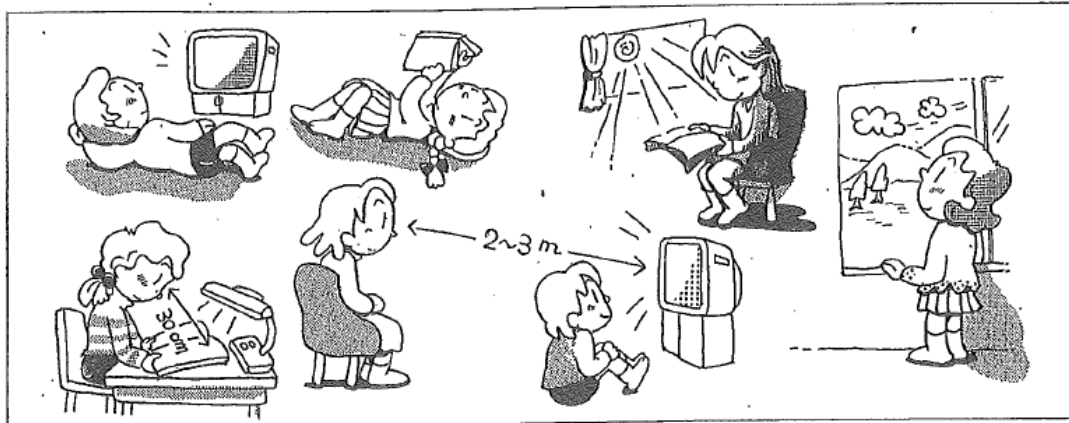
10月10日 「目の愛護デー」 目のけんこうを守りましょう!



わたしたちの目は、朝おきてから夜ねむるまでの時間、休みなくはたらいしています。目のけんこうを守るために、毎日の生活の中で気をつけたいことがたくさんあります。目をたいせつにした生活を心がけましょう。

絵を見ながら 目によいこと わるいことを  
かんがえましょう

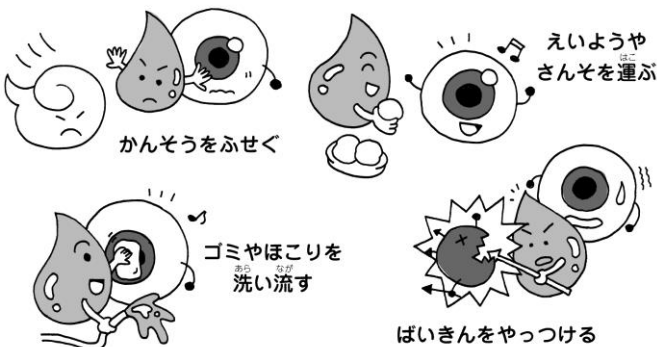
絵を見ながら、1～6の文章の( )の中にどんなことばが入るか、かんがえてみてね。



- 1 ねころんで( )や( )を見ない。
- 2 テレビを見たり、ペンキょうのときは、へやのあかりを( )。
- 3 テレビは( )メートルはなれて、がめんが目の高さより( )ほうがい。
- 4 くらいところや( )で、よみかきをしない。
- 5 ときどき、とおくの( )をながめ、目を休める。
- 6 せすじをのばして、目と本は( )センチメートルはなしましょう。

こたえ 1 (ほん) (テレビ) 2 (つける) 3 (2～3) (ひくい) 4 (ひなた) 5 (けしき) 6 (30)

たいせつな目を守る!  
なみだのはたらき



目が  
ついたら  
やってみよう

目のまわりの  
筋肉を  
ほぐす体操

