

# ほけんだより

令和6年10月  
林田小学校 保健室



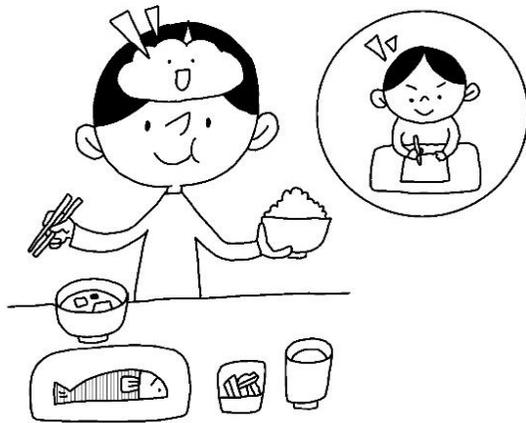
もうすぐ運動会です。毎日元気に練習をがんばっていますね。練習のつかれをとるために、夜は早めにふとんに入りましょう。また、朝ごはんは午前中を元気に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べると体や脳のエネルギーになり、適度に塩分がとれるので熱中症の予防にもなります。しっかり朝ごはんを食べて学校に来るようにしましょう。

## 朝ごはんを脳を目覚めさせよう

私たちの脳の栄養源は「ブドウ糖」だけです。日中はもちろん、ねているときもエネルギーとして使われているため、朝は特に体内のブドウ糖が減っています。

だから朝ごはんを、ごはんやパンなどから炭水化物（ブドウ糖）を補給することで、脳の働きが活発になり、集中力が高まります。

さらに、よくかんで食べることで脳の血流が増え、脳の活動をより活発にしてくれます。



## 校外学習！！バスによわないために

1日は校外学習です。乗り物よいが心配な人は先生に相談しておきましょう。また、気分が悪くなったらすぐに先生に伝えるようにしましょう。

**乗る前に**

しっかりとすいみんをとる

「よわない」という自信を持つ

**ほかにも**

- 乗り物に乗る1時間前には、食事を済ませる
- ゆったりとした服を着る など

**乗車中は**

乗り物の進む方向を見る

バスなど、進行方向が見えにくい乗り物に乗る場合は、遠くの景色を見る

大切な目を守ろう

## 10月10日は目の愛護デー

10月10日から2学期の視力検査を実施します。視力が片方でもB(0.7)以下の人には、お知らせを配付します。この機会に、スマホ・ゲームとの付き合い方を考えてみましょう。

## 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



**お願い ①** できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすときと近視になりやすいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！

**お願い ②** 長い時間、近くを見続けなないでね！

**明るい部屋で**

暗いときは明かりをつけてね

**近くで見ない**

本や画筒を自らから30cm以上離してね

**時々きゅうけい**

30分に1回は体を動かそう！

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を締めないと遠くの文字がぼやけにくい

ぼやけて見えたりかざって見えたりする

