

ほけんだより がつ 10月

横浜市立白根小学校
学校長 神倉 美智子
養護教諭 山崎 実子

厳しい残暑もようやく峠を越えたようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からリフレッシュしていきたいですね。

あなたの秋はどんな秋？

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。そして「食欲の秋」…いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。それぞれの秋を楽しんで過ごしたいですね。

ただ、日によって気温の差が大きくなることがあります。その日・そのときの気候を意識しましょう。こまめに衣服で調整することをしっかり心がけてほしいと思います。



目と姿勢をまもる！スマホ・ゲームとのつきあい方



にち つか じかん
1日の使う時間を
決めておく

へや
部屋を
あか
明るくする

ときどき 休み
(1時間→15分ほど
休けい)

ごはん・おやつを
食べているときは
使わない

め ばめん
目と画面を
30センチくらい
あける

ね つか
「寝ながら使う」
「ねこぜ」をさける





お薬と上手に付き合いながら生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、張り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ドラッグストアができた、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その手軽さ、便利さのあまり「薬さえ飲んでいけば治る」といった薬に頼りすぎた生活には注意が必要です。

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬はあくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり、過信したりすることなく、上手に付き合いしていきたいものですね。



いくつ知ってる?

「目」がつくことわざ

①目から○○へぬける

意味:頭の回転が早い、ぬけめがない。

②目に入れても○○○ない

意味:すごくかわいがることのたとえ。

③目は○○ほどに物を言う

意味:目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。

④目から○○○が落ちる

意味:あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

