

やっと涼しい日が多くなり、秋の訪れを感じるできるようになってきました。1日の気温の差が激しいと、体調不良が多くなったり、かぜをひきやすくなったりします。こんな時期は、「体温」を上げることがポイントです。少しでも体が温まることで、かぜをひきにくくなったり、便が出やすくなったり、寝やすくなったりします。おすすめは、朝：朝食に白湯やあたたかいスープを飲む、日中：たくさん体を動かす、夜：お風呂に浸かるです！10月も元気にすごしましょう。

ねんせい
4年生

生活習慣病を予防しよう ～どんな生活をすればいいのかな～

小児生活習慣病予防検診は「生活習慣病」になりやすいかチェックするためにいきます。



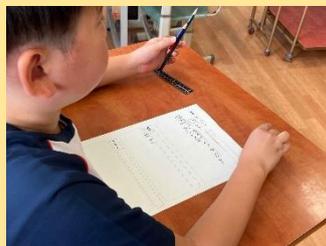
生活習慣病ってどんな病気だろう？
「生活習慣が乱れて起きる病気！」
では、ふせぐ方法を考えていこう。



生活習慣病は、血管や血液に作用して「血管が硬く」なったり、「血液がドロドロ」になったりします。
命にかかわる病気になることもあります。

～良い生活習慣のための具体的な方法を考える～

食事は「**栄養バランス・減塩**」が大切です。
「3色のバランスを見て買うことが大切だ」と思う」「しょうゆをポン酢にする！」「ベジファースト」や「さわやかだを意識」することも大切です。



すいみんは「**1日8時間以上**」が大切です。
「決まった時間にねる」「やることやって、すっきりしてからねる！」「ねる1時間前にはメディアを使わない」「日中は体をたくさん動かす」もいいですね



運動は「**おうちで1日30分以上**体を動かす」ことが大切です。
「筋トレをする」「じゅうなんもいと思う」「階段をたくさん上り下りする！」「体を動かすお手伝い」「ながら運動」も◎

生活にとりいれられそうなものを選んで実践しよう！

4年生が小児生活習慣病予防検診を行いました！それに伴い、生活習慣病を予防するための方法について考えました。
学習した内容を共有します♪



ウィンターブルー に注意しよう

ウィンターブルーとは、「秋から冬にかけておこる気分の落ち込み」のことで、**ネガティブになる・やる気がなくなる・食欲が増加（過食）する・寝ても寝ても寝たりない（過眠）**などの症状があり、3月頃になると自然と解消します。

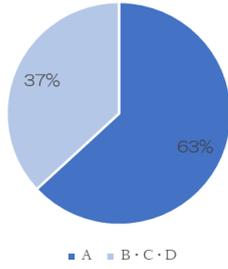
予防のためには、『**しっかり日の光を浴びる**』ことがいとされており、規則正しい生活を意識し、朝、お日様の光をしっかりと浴びることが大切です。



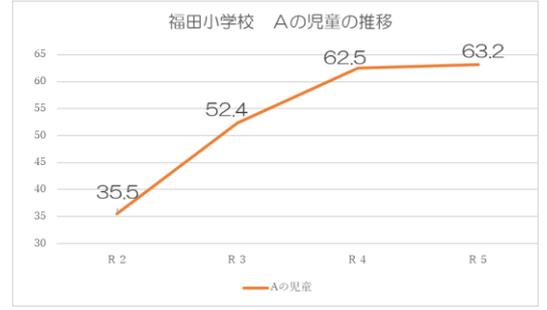
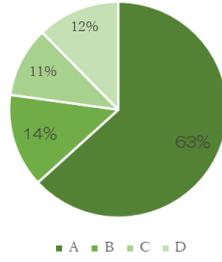


10月の保健目標は目を大切にしましょうです。

R3 全国の小学生



R5 福田小学校



グラフから、福田小のみんなの「目」の状態はどんどんよくなっているとわかります。視力がAの人も全国と同じくらいになりました。視力低下には遺伝が大きく関わってくるといいますが、ちょっとした生活の工夫で、その可能性を下げることができます。視力低下は、現時点での見え方に影響するだけでなく、将来の大きな目の病気にもかかわってきます。今から、目に優しい生活を心がけましょう。

〈見え方のABCD〉

A：一番後ろの席でも黒板の文字が見える。
 B：後ろのほうの席でも、黒板の文字がほとんど見える。
 C：後ろのほうの席では、黒板の文字が見えにくい。
 D：前の席でも、黒板の文字が見えにくい。

目の健康を守るために...

手元から目の距離を30cm離し、読書・勉強・メディア使用後は20秒休む

「**30-20運動**」をしよう。



そと **外で2時間**以上遊んで、目にいい光（バイオレットライト）を取り入れよう！

視力は、一度低下すると、もどすことが難しいです。目にも「おやすみ」をつくりましょう。



もっともっと知りたい！人はこちらも見てください(^ ^)



目をまもるためにはどうすればいいの？ (2023.9 文部科学省)

10月の行事

日	月	火	水	木	金	土
①	2 弁当	3 避難訓練 栄養教室 (1・5年生)	4 給食・弁当なし 就学時 健康診断	5	6	7
⑧	⑨ 祝日 (スポーツの日)	10	11	12 全校集会	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21 学習発表会
⑳	㉓ 振替休業日	24 クラブ活動 音楽祭 壮行会	25	26 弁当 相新音楽祭	27	28
㉑	30	31				

健康委員会で目の健康動画をつくりました！



10月11日(水)お昼のヘルシータイムの時間に放送します。福田小のみんなで、目を守りましょう！お楽しみに！

