



10月の健康目標は「だんだん寒くなってきたので、体調管理をしっかりしよう」です。  
昼と夜の寒暖差が大きくなり、服装が難しい時期ですが、下着やローターなどで上手に調節してください。  
また、空気が乾燥しているのでお家で加湿器などを使って喉をいかに潤しましょう。

## 目にやさしい過ごし方

朝起きるから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？  
毎日のこんなヒントをちょっぴりチャレンジしてみよう。

### 勉強するとき



背筋はまっすぐ

手元(=影を)つくらない

ノートと目(=)近づけすぎない

机と体の間(=)こぶし1つ分あける

いすに深く腰かける

### 寝るとき

前髪は目にかからないように

画面から目を50cm以上離す

寝る直前のスマホ使用はなるべく控える

暗い場所ではスマホなどの画面を見ない



健康委員さんが教える、正しい姿勢と肩甲骨(=)がし運動を合わせて実践してね!

Q. どうして暗いところで本を読んではいけないの？

A. 光を取り入れようと目筋が緊張状態になるため長時間続けていると目が疲れてしまうのです。

Q. どうして太陽を見(=)らういけないの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100wの電球1,000個分と同じなので、直接見ると目を傷めてしまいます。

10月は

# 早寝・早起き・朝ごはん月間です

朝ごはんを習慣づける  
3ステップ!

**Step 1** 時間がない人、食欲がわかない人、  
朝ごはんの習慣をこれから付ける人に...

20~30分早く起きよう!

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個、トースト1枚  
何か少しでも食べるところから始めましょう。



**Step 2** 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、  
朝ごはんの習慣ができてきた人に...

朝の排便リズムを目指そう!

バナナとヨーグルト、おにぎりとみそ汁、トーストと野菜スープなど  
2種類以上を組み合わせて食べましょう。



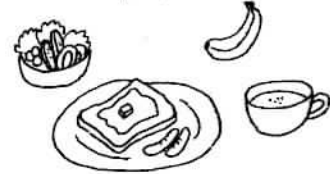
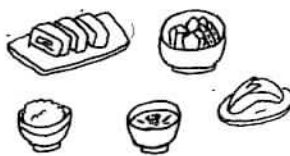
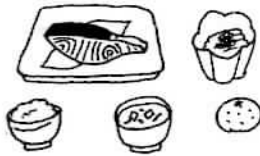
**Step 3** 時間がある人、食欲のある人、朝ごはんの習慣ができてきた人に...  
栄養バランスを考えたら朝食を!

主食・主菜・副菜・汁物・果物  
をそろえましょう。

① ご飯、たまご豆腐のみそ汁、  
焼魚、お浸し、果物

② 納豆ごはん、わかめスープ、  
卵料理、煮物、果物

③ トースト、ポタージュスープ、ヨーゼーゼ、  
サラダ、果物



## インフルエンザの検査について

今年には新型コロナウイルスの飛沫防止の目的、  
インフルエンザの迅速検査を控える方針が、  
大田区医師会から出されています。

学校での検査に関わらず医師の診断により  
出席停止等の措置をとりますが、感染症が  
疑われる場合は「いつから登校して良いか」と  
医師に確認してきてください。

\*予防接種は早目に!!\*

《参考》

インフルエンザの出席停止期間は、  
「発症後5日かつ解熱後2日を経過するまで」  
です。



0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
発症		解熱				登校OK!

## 薬 正しく使ってサポートを

体には、病气やけがを自分で防いで  
治す力が備わっています。そのサポートを  
するのが薬。でも使い方とまちがえと、効果が  
なく、副作用が主になってしまうこと。説明  
をしっかりと読んで、正しく使しましょう。

決められた量を飲む ■■■■■■

身長や体重が大きくても、内臓の働きまで大人  
と同じではありません。体に負担がかかるこ  
とがあるので、必ず「15歳未満」の用量を守り  
ましょう。

決められた時間に飲む ■■■■■■

- 食前 食事の1時間~30分前
- 食後 食事のあと30分以内
- 食間 食後2時間後くらい
- 就寝前 就寝する30分くらい前

