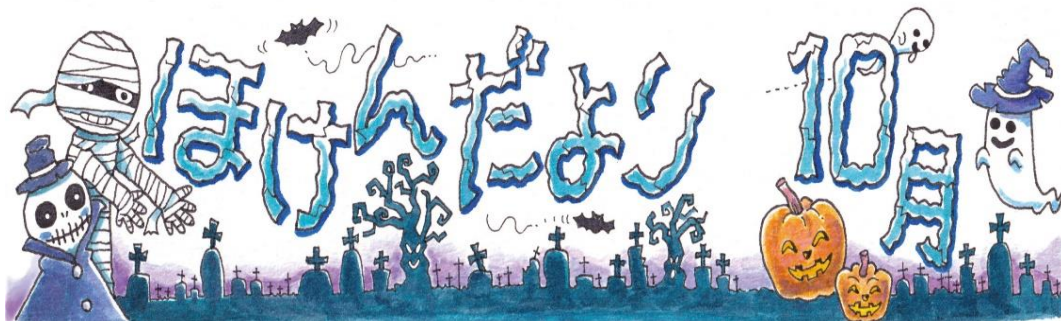


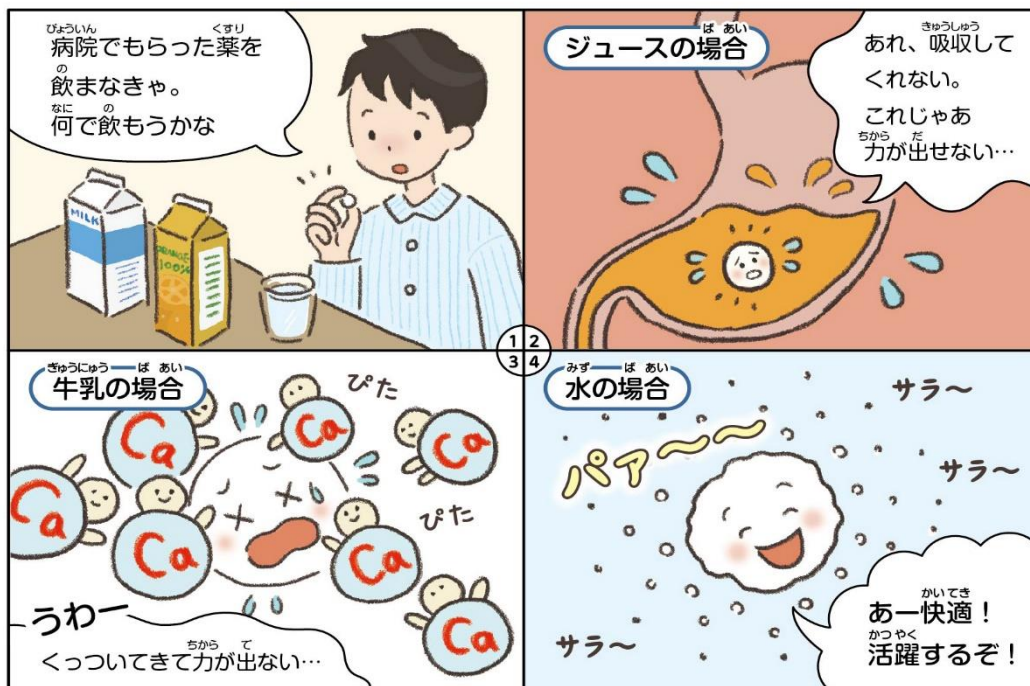


令和8年10月6日
東広島市立寺西小学校

朝や夕方は涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服を調節しながら、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。今月は、わくわくフェスタもあります。全力で取り組めるように、気持ちを引き締めて練習に臨みましょう。



その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲もう

スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に

ス マホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる

30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める

長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない

ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、自も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



秋は 服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	25℃	半袖シャツ
	20℃	長袖シャツ
	15℃	カーディガン
	10℃	セーター
	5℃	薄手のコート
	0℃	コート ダウンコート

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきいます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

ポイント
骨量を増やす

カルシウムをとる

骨の材料になります

ビタミンDをとる

カルシウムの吸収を促します

日光に当たる

体内でビタミンDが生成されます

運動をする

骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります



<インフルエンザ対策をしましょう>

インフルエンザに感染する人が増えてきています。手洗い・うがい・換気・規則正しい生活・バランスの良い食生活などを徹底して、感染を予防しましょう。体調が悪い時には無理せず、早めにお家の人に相談しましょう。

<保護者の方へ> 感染した場合には、感染拡大防止のため、学校への報告をお願いいたします。