

# ほけんだより 10月



令和2年9月28日  
10月の保健目標  
★目を大切にしよう  
吉川美南小学校  
保健室

もうすぐ10月に入り、だんだん気温が下がり秋を迎えます。季節の変わり目には、体調を崩しやすいので、今まで以上に体調管理をしっかりとしましょう。そして、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などを楽しみ、笑りの多い秋にしてください。

## 10月10日は、目の愛護デー

あなたの目は元気ですか??

ゲームやスマートフォンは正しく使っていますか?長時間使いすぎていませんか?

ついつい画面との距離が近づいていませんか?長時間、画面と目が近い距離で使うと、目だけでなく、身体にもさまざまな症状がでてきます。目がかすむ・乾く・目を開けていられない・涙が出る・まぶしい・頭痛・肩こり・腰痛など感じていたら、目の疲れからくるものかもしれません。このような、不適切なITの使用により生じるものを、IT眼症といいます。予防のためには、テレビやゲームをする時間を決める・画面と目の間を50cm以上離しましょう。また、スマートフォン使用で、小学生の近視が増えています。近視とは、近くのものが見えるけど、遠くのものが見えにくいことを言います。10月は特に、目に優しい生活を心がけてください。

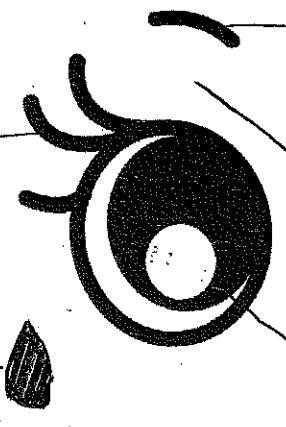


### 目のひみつ Q.だれの目でしょう?

どんな働きをしているかな?

**まつげ**  
目にごみやほこりが入るのを防ぐ。

**なみだ**  
まばたきをして、目の表面を守る。  
目に入ったごみやほこりを洗い流す。



**まゆげ**  
おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。  
眼もとに影を作って、強い光が直接入らないようにしている。

**まぶた**  
まばたきをして、目が乾かないようにしている。  
目に物が入ったり、当たったりするのを防ぐ。

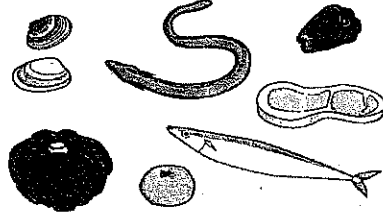
**ひとみ**  
目に入る光の量を調整する。

### つかめた目には

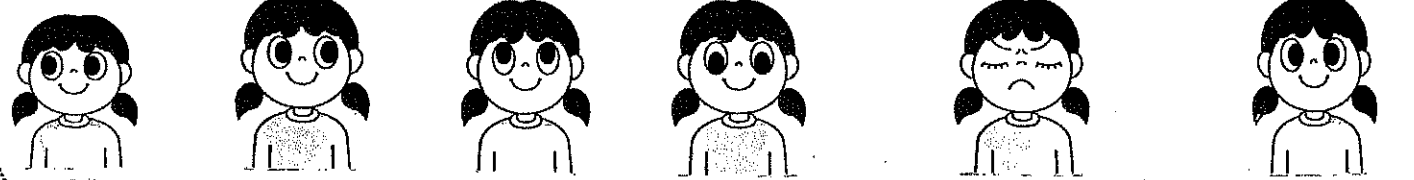
○目の周りをあたためる

○目にいい食べもの

○遠くを見つめる



○目の体操をする



①右を見る ②左を見る ③上を見る ④下を見る ⑤ぎゅっと目をつぶる ⑥パッと目を開く

## 運動会がやってきます!

10月に入ると、運動会練習が始まります。いつもより体育の時間が増え、外にいる時間も長くなります。練習はもちろん、本番も元気に過ごせるよう体調管理に心がけましょう。

かくにんしよう!大切な3つのポイント

準備運動で体をしっかりほぐすことで、体が温まり、動きやすくなります。

食事とすいみんから体はつくられます。エネルギーをチャージしましょう。

けがをしたり体調がわるいときはすぐに先生に伝えましょう。どちらも早く気づき治すことが大切です。

自分では気づかないうちにも、疲れがたまっていることがあります。疲れていると、集中力がなくなり、けがをしやすくなるだけではなく、本当の実力が出せません。ぐっすり眠ってたくさん食べて疲れをとりましょう。寝る前にゲームをしなかったり、時間を短くしたりするとぐっすり眠れてオススメです。

### 保護者の方へ

例年より4ヶ月遅れた健康診断となりましたが、無事に終わりに近づいています。健康診断が全て終了した学年から結果を連絡用封筒に入れ、順次お返ししています。用紙を受け取り後、空になった連絡用封筒は学校にお戻しください。治療のお知らせが入っていた場合は、すみやかに病院での受診をお願いいたします。

お医者さんから「美南小学校はどの学年も歯がきれいですね。」と言っていました。日々の家庭でのご指導ありがとうございます。今後ともよろしくお願いたします。

### 実習生の石塚美優先生が29日でお別れとなります

約1か月間、保健室の先生の勉強をさせていただき、ありがとうございました。皆さんが声をかけてくれたので楽しく過ごすことができました。最後になりますが、児童の皆さんにお願いがあります。全学年の衛生検査の結果を見ると、夜寝る時間が遅いようです。睡眠時間が短いことによって、頭痛が起きている児童もいるので低学年は20時半、高学年は21時まで寝るようにして、早寝早起きを心がけてください。

ほけんだより10月号のQ.だれの目でしょう?の答えは、「なまりん」です!!

ほけんしつや健康診断でたくさんお世話になりました。ありがとうございました。

