



# 保健実習生がきました!

6年2組にミニ健康指導を実施しました。目の健康の資料を保健室前に掲示するのでご覧ください。

～目の健康クイズ～ 答えと解説は裏面にあります。見てね!

第1問 スマートフォンやゲームをたくさん見ることは

目の運動になるからいい?

第2問 小学生に多いのはどっちでしょうか。

- ① 視力1.0未満の人
- ② 治療をしていないむし歯がある人



運動会の練習が始まりました。早寝早起きをし、朝ごはんを必ず食べて登校してください。



10月の保健目標

目を大切にしよう



目の健康にも、かぜ対策にも  
たいせつ  
**大切だよ!**

## 9月身体測定・栄養指導を行いました!

新井栄養教諭が1・2年生は「元気のおまじない」、3・4年生は「おやつとむし歯」、5年生は「免疫を高めよう」、6年生は、「骨を丈夫にしよう」の内容について栄養指導を行いました。



1, 2年「元気のおまじない」



健康な毎日を過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」の生活のリズムが大切です。朝ごはんは、「パンだけ」ではなく、3つの色の食品を食べてくださいね。体が温まって元気になりますよ。

## 10月10日は目の愛護デーです



正しい姿勢で



本に近づきすぎではありませんか



時間を決めて



前髪が目にかからない

## おうちの方へお願い

- 1 9月の感染症の報告は、昨年度に比べ減少していますが、新型コロナウイルスの報告も3名ありました。(マイコプラズマ3人、溶連菌感染症1人、手足口病3人)  
ご家庭での健康観察を行い、朝食を必ず食べてから登校をさせてください。発熱や咽頭痛、咳等の症状がある場合には、無理に登校させることをせず、ご家庭で休養をしてください。咳エチケット、手洗いなど基本的な感染対策をお願いします。
- 2 季節の変わり目には、体調を崩すことが多くなります。  
先日、腹痛・下痢を訴えて来室した児童がいました。体が冷えてしまったようです。お子さんは、下着を着ていますか。暑い日と同じ服装では、冷えてしまうようです。お腹が弱い人は水筒の中身も氷が入ったものから常温にかえるとよいかもかもしれません。



## <10月の保健行事>

17日(木) 修学旅行前健康診断(6年生全員)

ロードレース大会前健康診断(練習に参加する児童)

校内持久走大会に向けて希望者(希望者は、15日までに連絡帳で報告)



朝起きてから、寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？

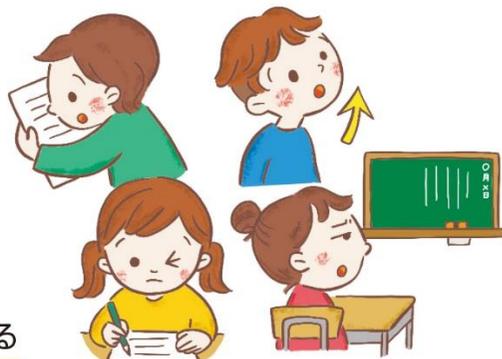
目にやさしい生活をしましょう。視力低下の原因になるので、前髪が目にかからないようにね！



# 視力低下のサイン

これ  
やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

## 6年生「命の大切さ授業」 参加した子供たちの感想

～竹内助産師さんの講話「大切ないのち、つながるいのち」、育児体験で感じたこと～

命はバトンのようにつながっていて、そのバトンをぼくたちが次の人につないでいくことを知りました。自分のいのちがあるのは、まわりで助けてくれた人、つないでくれた人がいたことを忘れないでおきたいと思った。がんばって勉強をして次の世代につなごうと思った。



小学校4年生から思春期が始まることを知りました。性には「心の性、体の性、好きの性、表現する性」の4つの性があることがわかりました。

初めての育児体験は、ちゃんとできるか不安でした。まだ首が座っていない赤ちゃんを抱っこするのは大変



でした。しっかり手で支えて安定させないといけないことがわかりました。実際の赤ちゃんは、泣くし動かし、もっと大変だったんだと思うと育ててくれた両親に感謝します。

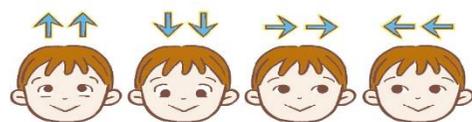
## 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## ～目の健康クイズ～ 答えと解説 目を大切にしましょう！

第1問 …答えは×。目は同じものばかり見ていると疲れてしまいます。また、ピントを調節する機能も弱くなって視力が悪くなる恐れがあります。画面を見るときは時間を区切って休憩をとるようにしましょう。

第2問…30年前はむし歯のある人の方が多かったのですが、今は、視力1.0未満の方が多いです。近視はメガネやコンタクトを使えば見えるから問題ないと思っいる人がいるかもしれません。でも、将来、目の病気になる可能性が高くなってしまいます。