



がっこう ぼけんだより 10月号



令和5年10月4日
立川市立第六小学校
保健室

朝や夜を中心に涼しくなり、秋を感じる季節になりました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」というように何をするにも快適な季節です。夏の暑さや運動会などの疲れや緊張が気付かないうちに溜まっているかもしれません。ゆっくり休む、好きなことをするなどしてリフレッシュしていきましょう。

これからの時季は気温の変化が大きく、体調を崩しやすくなります。インフルエンザなどの感染症を予防するためにも、さらに手洗い、うがいを意識して生活していきましょう。



9月19日と22日に歯科指導を行いました。

歯科校医の山崎先生が歯や口についてのお話をしてくださいました。六小に通うみなさんが「一生食べ物をおいしく食べることができるように」という想いが込められています。学んだことを生かして生活しましょう。

健康ウィークがあります

10月23日(月)から10月27日(金)は健康ウィークです。下の表にある「取組の記録」に食事と運動について記入します。健康ウィークが終わったら自分の生活について振り返り、今後の生活習慣について考えます。家で「1週間を振り返って」を記入し、10月30日(月)に学校に持ってきてください。

10月中旬には、食事と運動について保健美化委員がまとめたものを保健室前に掲示します。楽しみにしててください。

～保護者の方へ～

ご家庭で生活習慣について話をさせていただいたり、励ましの言葉をかけたりしていただけると、よりよい生活に繋がってまいります。その後、お子さんと「取組の記録」を確認していただき、「保護者のサイン」の記入をお願いいたします。子どもたちが書いたことを見せていただき、返却いたします。ご協力をよろしくお願いたします。

「保護者のサイン」の記入場所はこちらです。

健康ウィーク 取組の記録 年 組 番 名前

【記録を付ける前に】
1 毎に実施したい項目を一つ決めて、番号に裏で○を付ける。
2 運動の項目にめあてを書く。(例: なわとびをする、友達と元気に遊ぶ など)

		10/23(月)	10/24(火)	10/25(水)	10/26(木)	10/27(金)
1 食事	朝ごはんを食べる					
	昼ごはんを食べる					
	夜ごはんを食べる					
2 運動	めあて					
	担任チェック欄					

〔1〕運動を振り返って

保護者のサイン

保護者チェック



じゅう(10)が つ とお(10)か

〇月〇日

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。「1010」を横に倒して見ると、ちょうど眉と目の形になることが由来で、目の健康を守るための記念日です。この機会にみなさんも、ぜひ目の健康について知り、考えてみてください。

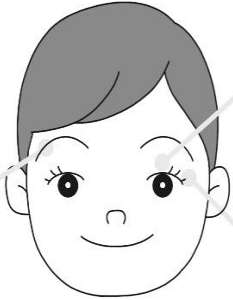


働きをしているのかな?

まゆげ



おでこから流れてきた汗が目に入らないようにしている。



まぶた



目を保護し、まばたきによって目をうるおしている。

まつげ

目にゴミが入るのを防いでいる。

目はカメラのレンズのようになっていて外の景気を写す働きをしています。中央がふっくらしている形もレンズとそっくりです。

私たちヒトが外から得る情報の80%は目から、残りは耳や鼻から入ると言われています。目の周りには様々な役割をしながら大切な目を守っています。

「目の健康を守るために」知ること、できること

長い時間画面を見ていると、目が悪くなると言われたけど本当?



本当です。最近、遠くが見えにくくなる「近視」の子供たちが世界中で増えています。近視になるのは、タブレットやスマートフォン、ゲームの画面を長い時間目の近くで見ていることが原因の一つといわれています。長い時間画面を見ていて、目がぼやけてきた、目が痛くなったという経験がある人はいませんか?これは目に負担がかかり、疲れているサインです。こうなる前に目を休め、いつでも健康な目で過ごせるようにしましょう。

また、東京都の小学生の視力1.0未満の人は5人に2人で全国と比べても高いです。黒板の字が見えにくいと感じることがあったら、お家の人に相談し、早めに眼科を受診しましょう。

目が疲れないようにするにはどうしたらいい?



①部屋を明るくする。



②画面から目を30cm以上離す。



③30分に1回は遠くを見るようにする。