

# ほけんだより



2024年10月1日  
 町田市立小山小学校  
 校長 三瓶 昌信  
 養護教諭

さわやかな秋晴れの日が多くなり、過ごしやすい涼しい日が多くなってきました。  
 今週はついに運動会です。練習してきた成果を出せるように頑張りましょう。運動会が終わるとその疲れが出てきたり風邪をひきやすくなったりします。お風呂に入りリフレッシュをして夜は早く寝るようにしましょう。

がつ ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
 め たいせつ  
**「目を大切にしよう」**



10月10日は目の愛護デー

目 に   
 やさしい   
 生活を   
 知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

**まばたきは目の休憩**

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」といいと聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



# まえがみ なが 前髪が長いと・・・

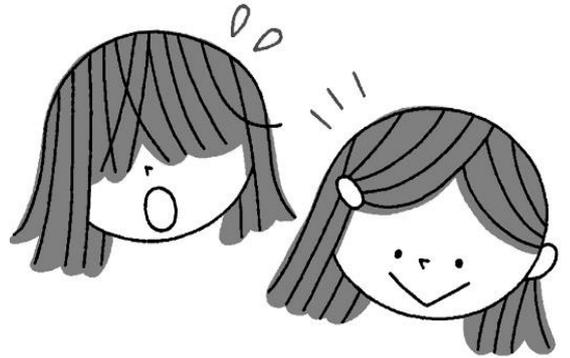
## め 目がつかれる

め まえ なが まえがみ し め  
目の前にある長い前髪に知らないうちに目のピントをあわせようとします。すると目が疲れて視力低下につながる場合があります。

## がんきゅう きず 眼球が傷つく

がんきゅう まえがみ きず  
眼球に前髪がかかり傷つけてしまうことがあります。傷ついた所からばい菌が目に入り炎症を起こす可能性があります。

# め やさ まえがみ 目に優しい前髪に



こころもが  
**衣替えのシーズンです！**

10月1日を目安に、夏物から秋冬物の切り替えの目安は、25℃。この25℃の服装に切り替えましょう。昔は10月1日に一斉に切り替えていましたが、まだ暑さが残るような年もあれば、早めに秋に突入する年もあります。地域によっても違いがあります。

きりかえのめやすは、25℃。この25℃を下回る日々が続くと、長袖のシャツやカーディガンが欲しくなります。体の声にじっと耳を傾け、下着で保温したり、上着を着たり、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。

## 保護者の方へ

いつも本校の保健活動にご協力いただきありがとうございます。現在、本校では発熱や咳などの風邪症状の他にマイコプラズマ感染症、手足口病などの感染症がみられます。

特に長引く咳などは肺炎となり重症化することもありますので受診をお願いします。

これから運動会の疲れがたまることや季節の変わり目などで体調を崩しやすくなります。

「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活ができるようご配慮ください。朝から具合が悪い場合は無理をせずご家庭で様子を見ていただきますようお願いいたします。

また、涼しい日が多くなってきました。カーディガンやパーカーなど着脱して体温調節できる洋服などを持たせていただくようお願いいたします。記名も忘れずお願いいたします。