

# ほげんだより 10月

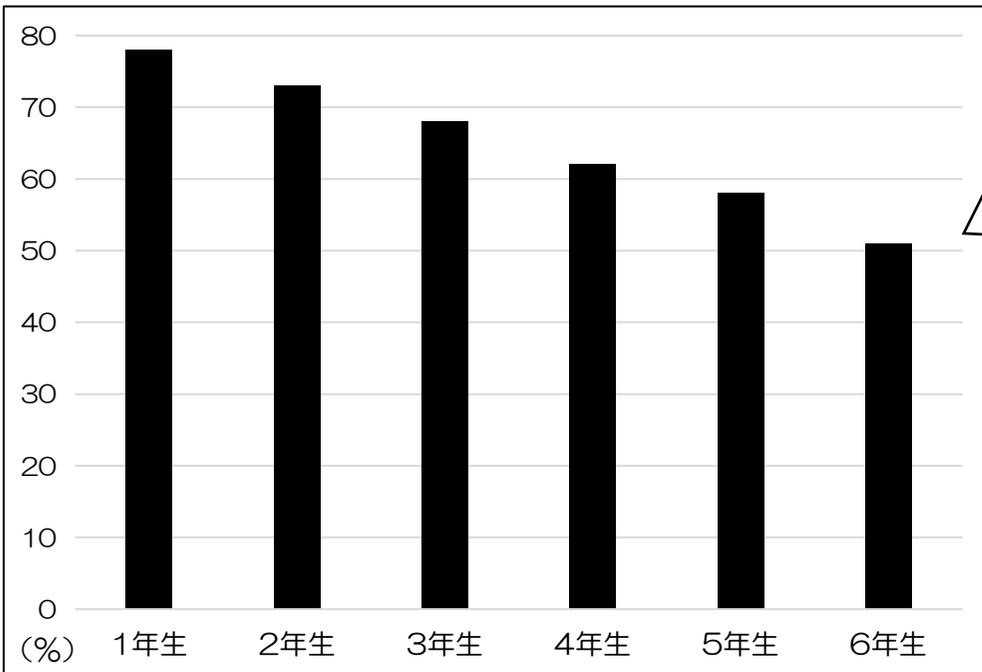
令和6年10月3日  
川崎市立中野島小学校  
保健室

少しずつ外の空気が冷たくなってきましたね。10月は「衣がえ」の時期です。朝は寒かったり、昼は暑かったりなど気温差があると体調を崩しやすいです。その日の気温や自分の体調に合わせて、着るものをこまめに調節してほしいと思います。出かける前には、おうちの人といっしょに服装をチェックするといいですね。

## 10月の保健目標・・・目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーといって、目を大切にするために何ができるかを考える日です。下の棒グラフは中野島小学校の視力1.0ある人の割合のグラフです。1.0ある人とは、視力検査で一番小さな「C」（ランドルト環）の向きが見えている人です。

グラフを見るとどんなことがわかりますか？ 自分のふだんの生活も、目を大切にできているかふりかえてみてください。暗いところで本を見ていないかな… テレビを近いきよりで見ていないかな… など、ふりかえて目を大切にする行動ができるといいなと思います。今よく見えている人は、その視力を大切にしていってくださいね。



6年生になると1.0見える人が半分くらいに減っていますね。原因はどんなことが関係しているかを考えてみることも、目を大切にするにつなげていくと思います。

# 1年生と手洗いの勉強をしました

手をしっかり洗えているかを知るために、ブラックライトを使った洗いのこしが見える手洗いチェッカーで実験をしました。

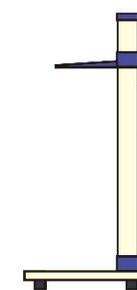
授業で洗いのこしなく洗うこと、しっかりとハンカチでふくこと、手を洗うタイミングを勉強しました。勉強したことを生かして菌やウイルスが体の中に入るのを防いで、健康に過ごしてほしいです。

これからの季節は空気が乾燥して、感染症が流行りやすくなります。2～6年生のみなさんも自分の手洗いを振り返って、毎日ハンカチをもってこることや指の間やつめなども洗えているかも意識して健康に過ごしてくださいね。



## ～10月に2回目の身体測定をします～

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 16日 (水) サポート級 | 22日 (火) 2年生 |
| 17日 (木) 6年生   | 23日 (水) 1年生 |
| 18日 (金) 4年生   | 24日 (木) 5年生 |
| 21日 (月) 3年生   |             |



どれくらい大きくなっているかな？ 大きくなるスピードには個人差があるので、周りの人と比べないで、自分の成長を楽しんでくださいね！