



令和6年9月30日  
川崎市立南菅小学校  
保健室 No.7

10月のほけんもくひょう \* めをたいせつにしよう

♪保護者の方も一緒にお読みください♪

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

うんどうかいで ぜんりよくを だすために たいせつなこと

むりをしないこと

ちょうしがわるい、どこかがいたいときは、よくなるまで しっかり やすもう！ すいみん と えいよう を しっかりとろう！

けがをしないこと

くつが あしに あってないと、けがを しやすいよ。そとばき・うわばきを たしかめてみてね。  
がっこうの ルールを まもることも けがの よぼうになるよ。

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、疲れを残さないように

朝食はしっかり食べてエネルギーを補給

足にあった靴をはこう！



- check point
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
  - かかとの周りがしっかりしている
  - つま先の部分に余裕がある
  - 靴底がやわらかい

うんどうするまえ、うんどうしたあとには、ストレッチをすることも たいせつだよ！



# 保護者の方向け ほけんだより

## 9月の保健室の様子をお知らせします

暑さ寒さも彼岸まで、とはよく言ったもので、彼岸を迎えた途端に夏の猛暑は落ち着き、すっかり秋の風が吹いています。9月前半は厳しい暑さによる体調不良が目立ちました。けがの来室では、体育のマット運動による打撲や捻挫が多かったです。普段の生活ではすることのない動き、使わない筋肉…（マット運動だけでなく休み時間の遊び後なども）運動をただで「痛い＝けがをした」と感じるお子さんがいます。来室時の表情や体の動き、状況の聞き取りなど総合的にみて手当の必要があるか判断しますが、ただ痛いと感じただけなのだろうな…というときには、痛い気持ちに共感しつつ、「この状態なら様子を見て大丈夫だよ」「頑張った証拠の筋肉痛かな」「ストレッチをするといいよ」など声をかけています。

9・10月は季節の変わり目、そして学期末の時期です。気持ちや体調の波が落ち着かない様子もちらほら見受けられます。また、学校生活を頑張りたい思いから、朝からどこかが痛くてもおうちの人や先生に伝えずに学校生活を送り、体調やけがが悪化してしまうというお子さんも数名いました。

運動会を迎える10月。きっと子どもたちは「頑張ろう！」という気持ちでいっぱいだと思います。ご家庭では、お子さんの体調についてちょっと変だなと思ったら、いつもより具体的に声をかけて会話していただけますと幸いです。息抜きをしつつ、無理をしないで本番に備えてほしいです。

## 目の愛護デーを機会に

お子さんの目の見え方について、気になることがありましたら眼科を受診してください。目や耳の不調は、学校生活に影響し、学力低下の一因となることもあります。

視力低下を防ぐために、日光（バイオレットライト）を浴びて遊ぶことがよいと言われています。目のためにも体力づくりのためにも、運動の秋に外で遊ぶ機会を増やしてみるといいですね。

## 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



## ほけんしつをつぶやき

研修で概日リズム障害について学びました。改めて睡眠と早起きの大切さを感じたので、内容をご紹介します。

**睡眠の大切な役割** ①肉体の疲労回復 ②免疫機能・代謝機能の強化 ③脳のメンテナンス ④脳のアップグレード ⑤記憶の形成 ⑥嫌なことを忘れる ☆深い睡眠時に成長ホルモン（成長・細胞修復・免疫強化）が分泌される

**規則正しい生活をするためのルーティン** 規則正しい生活 = 起床時刻を規則正しく揃えること

①自分で起床時刻を決めて守る ②起床後日光を浴び朝食をとる ③昼寝は15時までに15分以内（フィフティンルール） ④20時以降強い光を浴びるのはNG ⑤睡眠負債は入眠を早めることで返済 ☆朝日を浴びると自律神経が活動モードになる、14～16時間後に眠気が訪れる

生活リズム改善の標語は、**定刻起床（早起き）・朝飯・日光浴**だそうです。起きないから眠れない、入眠は意志でコントロールできないが覚醒は意志でコントロールできる、2週間頑張れば習慣になる・・・早寝よりも早起きの習慣化が大切なのです。私も肝に銘じて頑張ります（実は子供の頃から早起きが最大の苦手です）！