ほけんだより 10月

令和8年９月28日
川崎市立南菅小学校
保健室　No.6

※本号では、ふりがなを省略しています。

10月の保健目標　●目を大切にしよう

夏の暑さが少しずつ落ち着き、季節は秋へと移り変わっていきます。季節の変わり目は、日によって気温が大きく変わることもあります。気温に合わせて衣服を調節したりこまめに水分を取ったりしながら体調を整えて過ごしましょう。

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、秋は楽しみがたくさんあります。自分なりの「〇〇の秋」を見つけて、元気に楽しめるといいですね。



毎日している「手洗い」きちんとできていますか?私たちの手には、目に見えない汚れやウイルス、細菌などがついていることがあります。きれいに見える手でも洗い残しがあるかもしれません。正しい手洗いを覚えましょう。







給食健康委員会では、全校のみんなに楽しく手洗いをしてもらいたいという思いから、「あわあわ・ピカピカ体験」を行いました。



自分たちで一から石けんを作ることを楽しみ、「早くこの石けんを使って手を洗いたい!」と思ってもらえるような活動になりました。



これからも手洗いを習慣づけて、楽しみながら手を洗いましましょう

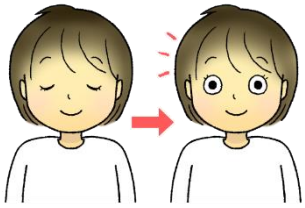
10 月 10 日は「目の愛護デー」です。1010 を横にすると人の目の形に見える事から昭和 22 年に制定されました。この日は、目の健康を大切にする習慣を見直す日とされています。

視力低下の原因は目の疲れ

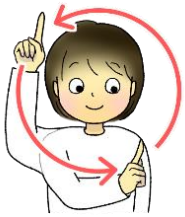
眼鏡・コンタクトレンズを使っている人たちでも視力が低下することがあります。今の視力を大切にしましょう。

近年子供の視力低下が社会問題になっています。原因となるのが、**メディア**（テレビ・ゲーム・YouTube など…）の使用です。楽しいメディアですが、長時間やると、目や体が疲れてしまい生活に影響を及ぼします。私たちの脳は約 90%の情報を目から得ています。目を大切にするために、メディアの使用時間を短くし、夜はしっかりと寝て目を休ませてあげましょう。

★目の体操をしましょう！



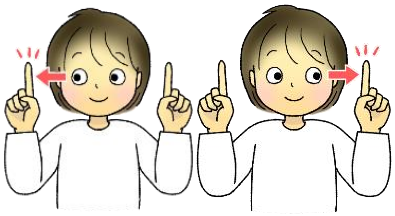
①まばたきをします



②目をぐるぐる回します



③上下を見る



④左右を見る









保健室からのお知らせ

発育測定を行います。日程は、以下の通りです。

10 月 27 日（火）→1・2 年生　個別級
10 月 28 日（水）→3・4年生
10 月 29 日（木）→5・6年生

★大きな髪飾りやポニーテールはしないでください。

★体育着は忘れずに持ってきてください。

けんこうの記録の表紙に 1 箇所押印をお願い致します。

前期 保護者印	
後期 保護者印	

返却日→11 月 6 日（金）

回収日→11 月 9 日（月）

イラスト出典:日本学校保健研修社「健」、東山書房「健康教室」※イラスト無断使用はおやめください。