

# ほけんだより 10月

令和6年9月27日  
西有馬小学校 保健室

秋のさわやかな空気を感じるようになりました。この時期は、日々の気温差が大きくなります。その気温差に体が慣れず、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活や、気温に合わせた衣服の調節をしながら、元気に過ごせるようにしていきましょう。

## 10月の保健行事

10月中に今年度2回目の身体測定を実施します。各学年の日程は、下記の表を確認してください。

### 【身体測定の日程】

1年生	10/25(金)
2年生	10/24(木)
3年生	10/23(水)
4年生	10/22(火)
5年生	10/17(木)
6年生	10/21(月)

### 【身体測定について】

- 体育着で受けますので、体育着を持たせてください。
- 身体測定の結果は「成長曲線のグラフ」（家庭保管用）でお知らせします。お手元に届きましたら、子どもたちの成長について、ご家庭でも話題にしてみてください。
- 記録については、ご家庭での保管をお願いします。

## 10月10日は「目の愛護デー」

10の文字を横にすると **るる** になって、人間のまゆ毛と目に見えるため、10月10日は「目の愛護デー」と呼ばれるようになりました。

私たちは、五感で得られる情報の中でも、約8割を目からの情報を頼りに活動しているといわれています。そんな働き者の目をよく知り、目が疲れたなと感じる前に目を休め、日ごろから目を大切にしていきましょう。

### 👁️ こんなふうに見ていませんか？

#### こんなサインに注意！

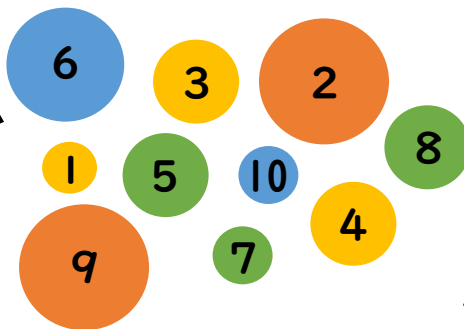
- 頭を傾げる ○目を細める ○横目で見る
- 片目をつぶって見る ○片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。

### 目の体操をしてみましょう！

1～10の数字を順番に探してみてください。

☆眼球を動かす筋肉を鍛えることで、ものを目で正確に捉えたり、目からの情報を脳で処理して体を動かす運動機能を向上させたりする効果があるといわれています。



### 目が疲れたときは…

ホットタオルを目に数分あてることで、目のまわりの血流がよくなります。また、それと同時に筋肉もほぐれるので疲れた目をリラックスさせることができます♪

## インフルエンザの流行前に…

日ごろからの規則正しい生活と「手洗い・うがい」、「部屋の換気」でインフルエンザ対策をしていましょう。体調が悪い場合は無理に登校せず、安静にして体調を整えてから登校してください。

### 【予防接種について】

予防接種は感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種してから抗体ができるまでには約2週間かかるので、早めに接種するのがよいといわれています。混雑する前にかかりつけ病院に相談してみてください。