

# ほけんだより

令和6年10月3日

川崎市立向丘小学校 保健室

## ◎10月の保健目標 「目を大切にしよう」

皆さんは、「目の愛護デー」というものを聞いたことがありますか？目の愛護デーとは、目を大切にしようという日です。「10」を横向きにすると、1が眉毛の部分、0が目の部分に見えることから、10月10日は、「目の愛護デー」とされています。目を大切にするためにできることはいくつかあります。例えば、目の疲れを感じたときは、目を上下左右に動かしたり、しっかり開閉したりしてみましよう。そうすることで、目の周りの筋肉をほぐすことができます。他にも、スマートフォン、タブレット等を見るときには、画面から30cm離れて、30分見たら、1回は20秒以上遠くを見るようにしましょう。

また、目を大切にするだけでなく、目・まばたきの役割や眼鏡やコンタクトレンズについて調べましよう。

## ◎気温差に注意する季節が到来

厳しい暑さを感じる日も少なくなり、涼しく過ごしやすい季節となりました。昼間は、暖かく、朝と晩は、気温がグッと下がる季節でもあります。気温差により、秋バテになっている人はいませんか？秋バテの症状は、体がだるい、頭が痛い、食欲がない等があります。このような症状があると感じたら、温かいものを食べるようにしたり、適度に運動をしたり、十分な睡眠をとったりましよう。

外気の寒さや暖かさ等の環境の温度の変化に対しては、衣服で調整ましよう。

## ◎10月の予定

10月には、4月にも行った身体測定をします。身長と体重を測るので、体操着を忘れずに持ってきてみましょう。4月と比べてみなさんの体はどう変化しているのでしょうか？

○10月17日（木）・・・1年生

○10月22日（火）・・・4年生

○10月18日（金）・・・2年生

○10月23日（水）・・・5年生

○10月21日（月）・・・3年生

○10月24日（木）・・・6年生

測定した結果は、「けんこうのきろく」（緑色のカード）に記入しています。お家の方と一緒に見てみましょう。また、けんこうのきろくは、お家の方に、印鑑を押しもらい、学校に提出しましょう。

## 保護者の方へ

### ◎保健指導を実施しました

9月に、4年生に「体の発育・発達」についての授業を担当の先生と養護教諭で行いました。体は、年齢に伴って変化することを理解し、起こる変化を女の子の変化、男の子の変化、どちらにも当てはまる変化にグループ分けしました。そして、その変化が起こるタイミングには「個人差」があることをお伝えしました。また、体の変化が自分や友達に来たときにどのような声かけをしてあげたいかという問いに対し、「大丈夫だよ。」や「心配しなくてもいいんだよ。」と言った肯定的な言葉が出てきました。

これを機に、ご家庭でも話題にしていいただければと思います。