



保健目標

目を大切にしよう

越廼小学校 保健室

令和4年10月11日

No.7

10月に入り、朝や夜の気温がぐっと下がり、はだ寒く感じるようになってきましたね。日中との気温差が大きく、かぜをひきやすい季節です。気温に合わせて衣服を調節したり、すいみんや朝ごはんなどの基本的な生活リズムをしっかりと整えたりしましょう。秋は、過ごしやすい季節のため、スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋など、いろいろな呼ばれ方をします。みなさんも自分だけの「○○の秋」探しをしてみるといいかもしれませんね! たくさんの素敵な秋をみつけて、健康で安全にすごすようにしましょう!

みんなの目にひそむモンスター

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切に生活していますか?

「愛護」という言葉は、「大切にまもること」という意味があります。自分の生活をふり返し、目を大切にまもるためにも、目にやさしい生活を心がけましょう。

今回は、みなさんがねむりにつくまですずと働いている目の中に、こんなモンスターはひそんでいないかチェックしましょう!

画面見放題モンスター
ゲームやタブレットなどで画面を見続けるモンスター。
まだたきの数を減らして、目をカラカラにしてしまう。
時間を決めて使おう

暗やみ好きモンスター
くらーいところで、本や画面を見ているモンスター。あつという間に目を疲れさせて視力を悪くさせる。
明るい部屋で使おう

前髪チクチクモンスター
前髪を伸ばしてそのままにしていると現れるモンスター。
目をチクチクと刺し、傷つけてしまう。
切ったり、ピンでとめよう

接近モンスター
見るものと目のきよりが近いと、そ〜っと現れるモンスター。
目の筋肉をじわじわ疲れさせて、見る力を弱らせる。
離れてみよう

夜ふかしモンスター
夜の10時をすぎても起きていると、現れるモンスター。
1日中ず〜っと働いた目を休ませず、どろん目目を疲れさせる。
早ねをしよう

好ききらいモンスター
好きな食べ物ばかり、偏った食事をすると現れるモンスター。
目の疲れをとる栄養がとれず、疲れやすい目にしてしまう。
バランス良く食べよう

つめは短く切っていますか？

毎日、健康観察といっしょに行っているさわやかチェックの結果をみていると、つめの長さが×になっている人が毎週います。つめが長いと、友達を傷つけることになったり、きれいに洗えずばい菌が増えてしまったりと、危険がいっぱいです。短く切って、清潔にすこすようにしましょう。

◎正しいつめの切り方



○切るタイミング

・お風呂上がりは、つめがやわらかくなるので、割れたりヒビが入ったりせず、おすすめ！

○切る長さ

・つめの白い部分が少し残るように、まるく切りましょう。深づめは、痛い思いをしたり、ばい菌が入ったりすることがあるので、切りすぎには注意しましょう



学校保健委員会があります！

日時 10月20日(木) 9:40~10:30

テーマ 「見る力と姿勢を楽しくきたえよう」



今年も昨年に引き続き、「目」に関するテーマで学校保健委員会を行います。今年、ヘルシー環境委員の発表のあと、ビジョントレーニングを活用した5つのゲームをグループで行いながら、見る力と姿勢を楽しくきたえる活動を行います。ヘルシー環境委員のみなさんが一生懸命に準備をしているので、楽しみにしててくださいね！

ヘルシー環境委員のみなさんが、発表原稿の読み合わせをがんばっているところです！



保護者の方へ

毎日、お子さんの「けんこうかんさつカード」へご記入いただき、ありがとうございます。福井県内の新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にあります。引き続き、感染症対策に努めていきます。ご家庭でも、手洗いやうがいの励行、マスクの着用について引き続き、お子さんへのお声かけをお願いいたします。

10月に入り、朝晩は冷え込むようになりました。日中との気温の差が大きいため、体操服は長袖・長ズボンをもたせるなどして、衣服で調節できるようにしていただきますよう、重ねてお願いいたします。