

ほげんだより

令和6年9月30日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

10月の保健目標：目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デー

「10」をふたつ横にすると、まゆ毛と目のかたちに見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは「やさしくしよう」という意味です。

目にやさしいとは、どんな生活でしょうか？



スマートフォンやゲーム、テレビの時間を守る

かならずおうちの人と話をし、使う時のルールを決めましょう。
スマートフォンやゲームをするときは目を近づけ過ぎないようにし、30分に1回は休けいをするようにしましょう。
また、画面から出てくる光によって眠れなくなるので、ねる前にはスマートフォンやゲームを見ないようにしましょう。

姿勢を正して、読書や勉強をする

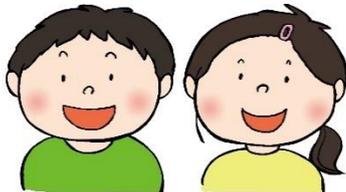
本を読んだり、勉強をしたりするときは、背筋をぴんっとのばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。

目が近すぎると、目の筋肉が緊張状態になって目がつかれやすくなり、視力の低下につながります。



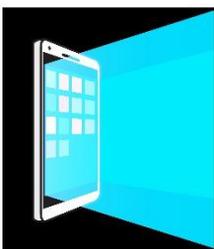
前髪が目にあたらないようにする

前髪が長すぎて、目にあたると眼球を傷つけてしまう可能性があります。また、髪の毛の間からものを見るようになってしまうため、視界が悪くなり、目が疲れやすくなります。



スマートフォンなどが出す強い光 【ブルーライト】

ブルーライトは人の目で見える光の中で、もっとも強いエネルギーがあるといわれています。特に、スマートフォンやゲーム機などには多く含まれているので、夜に見ると脳が「朝だ」と勘違いをしてなかなか眠れない…といった影響が出ます。



うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！



うんどうかい れんしゅう ほんばん ぜんりょく
運動会の練習、本番を全力でがんばるためには・・・



ごはんをしっかり食べて、お風呂に入り、しっかりとすいみんをとりましょう！

すいみんやお風呂で運動会の練習のつかれをしっかりととって、ごはんでエネルギー補給！

からだ
体がつかれていたり、エネルギー不足だったりすると、思わぬけがをしたり、病気になってしまったりします。

保護者の方向け

運動会に向けて、お子様の健康観察をお願いします。

今年も気温が下がるのが遅く、熱中症対策のために屋外で活動することがなかなかできませんでした。そのため、体力や筋力が落ちている可能性もありますので、早寝早起きで生活リズムを整え、朝ごはんをしっかり食べてから登校できるよう、ご配慮をお願いいたします。お子様たちが全力で運動会に臨めるようサポートしていきますので、健康面で心配なことがございましたらご相談ください。

10月の健康診断予定

脊柱側わん検診（モアレ）

対象者 : 5年生・該当者
日付 : 10月22日（火）

背中に光をあてて、脊柱の状態を確認する検査です。

- ★体育着が必要です。
- ★髪が肩や首にかかる場合は、髪を高い位置に結んでください。



色覚検査

対象者 : 4年生希望者（4月のアンケートより）
日付 : 10月15日（火）

