

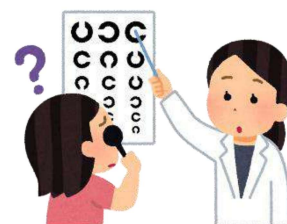
ほけんだより 10月

令和7年10月1日
昭島市立富士見丘小学校
保健室

じどう 児童のみなさんへ

め たいせつ 目を大切にしよう～10月10日は目の愛護デー～

10月10日は目の愛護デーです。みなさんはふだんから目を大切にしていますか？
4月に行った視力検査では、昨年度と比べてすべての学年で視力が下がっていました。（詳しくは6月のほけんだよりをみてください。）視力の悪化を防ぐためには、タブレットやゲーム、スマホなどのデジタル機器の使い方が重要です。クイズで確認しましょう。



クイズ! 視力の悪化をふせぐ3つのポイント!

あ とうじ 数字はなにか? こたえはこのページの右下にあります。

ポイント① 画面と目は cm 以上はなす!

猫背になると画面と目の距離が近くなります。背筋をまっすぐにして、良い姿勢で使います。画面は目線と垂直になるように置きます。

ポイント② 分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める!

〇〇分間画面を見たら、必ず休憩をとり、窓の外など遠くを見るようにしましょう。まばたきを意識的にすることも大切です。

ポイント③ 外で1日 時間活動して、近視のすすみをおさえる!

外遊びは近視をふせぐ効果があります。暑い日は日かげで、必ず帽子をかぶり、水分補給もしっかりしましょう。

参考:公益社団法人日本眼科医会「ギガっこ デジたん! 進む近視をなんとかしよう～3つの大作戦～」

きおん あ ふくそう 気温に合わせた服装をしよう

少しずつ涼しい日が増えてきました。気温に合わせて服装を調節しましょう。登校時や授業中は涼しくても、中休みや体育のあとは汗をかく暑くなることもあります。半袖の上から羽織れる長袖を持ってくるなど、調節しやすい服装をすることで、快適に一日を過ごすことができます。

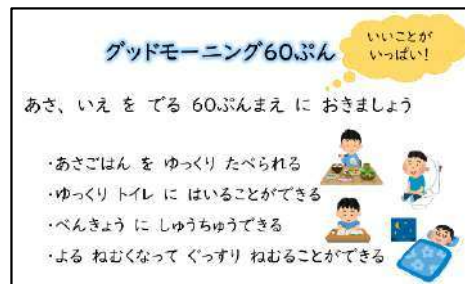


9月に保健指導を行いました

身体測定の前に、各学級で保健指導を行いました。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

1年生 グッドモーニング60分について

「グッドモーニング60分」ができているげんきくと、できていないへとくんの一日の生活をくらべて、「グッドモーニング60分」ができるとよいことがたくさんあることを学習しました。朝、家を出る60分前が何時何分なのか、おうちの人と確認するようにお話ししましたので、ご家庭で話してみてください。



2年生 けがをしたらどうする？

ひざをすりむいてしまったいやいやくんが、傷を水で洗うことを嫌がり、よごれたままにした結果、傷が感染して腫れてしまったというお話をしました。傷口はきれいに水で洗うこと、よごれた絆創膏は貼り換えることを確認しました。学校でけがをしたときは、自分で洗ってから保健室に来るよう伝えたところ、その日から自分で洗って来室する子が増えました。すばらしい2年生です。



3・4年生 姿勢のおはなし

姿勢が悪いと、背骨が曲がったり、目と机の距離が近くなって視力が低下したり、呼吸が浅くなって脳の働きも悪くなったりするなどの弊害があることを学習し、良い姿勢のポイントを確認しました。最初は少し疲れるかもしれませんが、普段から意識することで、体に負担がかからない良い姿勢を維持することができるようになります。ぜひご家庭でも実践してみてください。



5・6年生 成長する骨

レントゲン写真を見て、大人の骨にはない「骨端線」が子どもの骨にはあることを確認し、子どもの骨はこれからどんどん伸びて強くなることを学習しました。10代の時期は、とくに骨量が増える時期で、20歳を過ぎると骨量は増えないため、骨の成長期である今の時期がとても大切であることを確認しました。強い骨をつくるために、栄養バランスの良い食事でカルシウムをとること、日光を浴びて運動すること、質の良い睡眠をとることが大切であることを学習しました。ご家庭でも話題にさせていただき、生活を見直してみただけたらと思います。

