

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 6年 10月 1日
第12号 神石小学校

※前回9月4日発行の「ほけんだより」は、12号ではなく、11号でした。今回は12号となります。
訂正して、お詫び申し上げます。

朝晩が涼しくなって、山々が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。そろそろ、
みなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。

10月10日は『目の愛護デー』



9月から10月にかけて、「目の学習」をしています。まず、「生活チャレンジ」のメディア時間の振り
返しをして、「目を守るためには、どんな生活をしたらよいか。」を考えています。「メディア時間が多
いから、目が悪くなる…」というわけではありませんが、長時間のメディアは目や体が疲れやすいのは確
です。感想や自分が立てた目標からも、「目をときどき休けいさせる」ということを書いた人が多くみ
られました。毎日使っている目をしっかり休ませてあげましょう。

まぶた



まつげ



実は、
目
を
守
つてくれている？

まゆげ



なみだ



まつげやまゆげは、飾りでは
ありません。
まぶたもなみだも、目を守
ってくれる大切な役割があ
りますね。

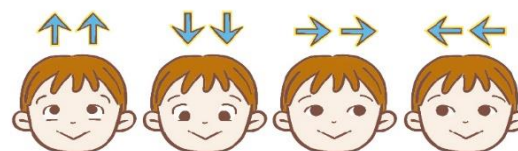
おうちのかたへ

10月は、今年度2回目の視
力検査をおこないます。毎年、
半年間で、4月より視力が低下
している児童もみられます。
0.9以下のお子さんには、
「受診のおすすめ」をします。
専門医で早めに診てもらってく
ださい。

目が疲れたときは…



近くのものを見るとき、目の筋肉に力
を入れてピントを調整しています。その
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
でも目の疲れを和らげる方法があります。



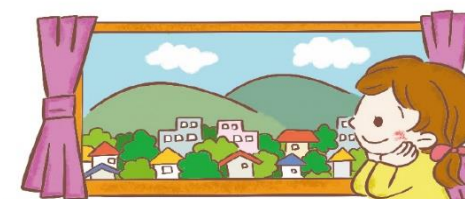
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

季節の変わり目…かぜに注意！

朝、日中、夜の温度差が大きくなることによって、体温調節が難しくなり、かぜの原因とな
ります。また、自律神経の乱れで、気温の変化にうまく対応することができずに、かぜをひい
てしまうのが、季節の変わり目にかぜが長引く理由と言われます。

～かぜを早く治すために～

- ① しっかりねて、すいみん時間を確保する
- ② 消化によい食事をする
- ③ 体を温める→特に3首(首・手首・足首)

かぜの引き始めは、温めると免疫力アップ

- ④ 水分をとる(脱水をふせぐ)

