

ほけんだより 10月

令和3年 10月4日
横浜市立日限山小学校
校長 岡崎 陽子
養護教諭 高橋 凜

9月に入り涼しい日が増え、秋の季節を感じるようになりました。朝晩は、特に冷えますが日中はまだ暑いと感じるなど、気温の差が激しい季節でもあります。夏休みがあげてから、1カ月間の分散登校が続き、生活リズムがまだ整っていない人もいるのではないのでしょうか？気温の変化が大きい季節の変わり目は、特に体調を崩しやすくなります。寒くなったときに羽織れるものを用意して衣類の調節に気をつけましょう。また、生活リズムを整え体の抵抗力を高めましょう。

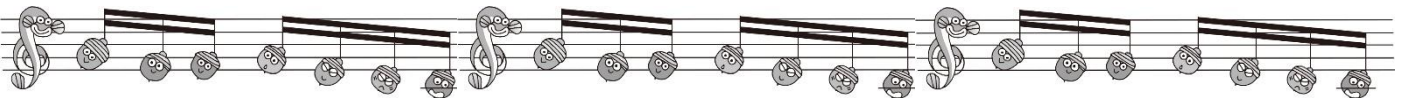
バランスのいい食事をとる！

睡眠は病気から体を守る！

上着で上手に調節！



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

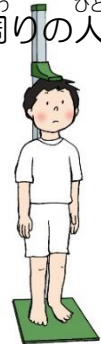


◆夏休み明け実施予定だった身体測定を9月末に行いました。

健康手帳をみながら、前回測定したときの値と比べてどれだけ成長したか確認してみましょう！
※成長には「個人差」があります。大きく伸びる時期や伸びる速さは人それぞれ。周りの人と比べて心配する必要はありません。

〈こんな時はおうちの人や先生と相談しましょう〉

- 3ヶ月以上体重が増えなかったり、測るたびに体重が減ったりしているとき
- 急激に体重が減ったり、あるいは増えたりしたとき
- 年間の身長伸びが3～4cm以下のとき



〈保護者の方へ〉

この数ヶ月、コロナ禍で外出自粛を余儀なくされ、夏休みが明けてからも分散登校が続き、なかなか運動する機会を確保することが難しかったことと思います。運動会の練習が少しずつ始まり、体調不良で保健室に来室する児童が増えています。運動不足の影響により子どもたちの体力も低下しているように感じています。まずは、食事・睡眠などの基本的な生活習慣を身につけ、体の抵抗力を高められるよう、健康管理をお願いします。また、爪の長い児童を見かけます。思わぬけがにつながったり、誰かを傷つけてしまったりする恐れがあるので、長い爪は切るようにしてください。

10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしましょう！

10月10日は目の愛護デーです。これは、10、10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。私たちがものを見るためには「目」がきちんと働く必要があります。そのために、目の周囲、そして目（眼球）の中でもさまざまな器官が働いています。

私たち自身も、目がきちんと働くように、よごれた手で目をこすらない、携帯ゲームやスマートフォンなどを長時間使わないなど、目の健康を保つ行動をとることが大切です。

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

1

オシャレ
でしょ？

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

4

目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

2

これくらいでいいかな？

やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

3

まだまだ！

やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5

好きなものだけ…

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

おやすみなさい

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味？

うれしいとき
悲しいときに
流れる涙

おこ怒っている
ときに
流れる涙

甘い

しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わるのです。そしてポロポロと流れなくても涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのです。