

ほけんだより10月



とおす そら あさゆう こちかぜ あき おとす かん きせつ
遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。いよいよ前期も終了です。新しいクラスでの半年間はどうか？後期も毎日を元気に

楽しく過ごせるといいですね。10月は3年ぶりの全校での運動会があります。運動会の学習も多くなり、疲れやすくなります。心と体の休息や体調管理も忘れずに行い、ベストな状態で当日にのぞめるように準備していきましょう。

がつ けんこう かん きねんび
10月は健康に関する記念日がいっぱい！

夢中になっているあなたの目、
とっても疲れているかも？

10月10日
め あいご
目の愛護デー

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



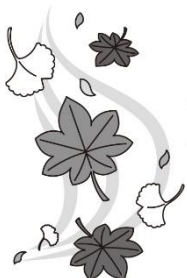
寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう



★ 本を読むとき、 目との距離は？ A 10cm B 30cm	B 30cm 手のひら 2つ分が ちょうど いい距離	★ 勉強中だけど… よくないところは？ 寝ころんでいること 姿勢よく 座って 勉強 しようね	♡ 視力検査に使う、 この 名前は？ A ドーナツ環 B ランドルト環	B ランドルト環 ランドルトさんが考えた 世界共通の記号だよ
★ ゲームやスマホを 使うときは？ A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は 「1日1時間」 1時間	チャレンジ！ 目 洗い残しが 多いポイント 5つ		♡ トンボの目は 何個ある？ A 2個 B 30,000個
★ 疲れている目に いいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	A・B どちらも 栄養をとって よく寝ることが 大切！	♡ 「目〇を下 〇に入る」 A じ B 頭	♡ コンタクトレンズを 発明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	♡ B のザビエルは 日本にメガネを 伝えたんだって

10月8日 骨と関節の日

10月8日は骨と関節の日

知っているかな？ 骨のこと

Q1 人の体、骨は何個ある？

約200個

たくさんの骨が組み合わさって、
体を支えているよ。赤ちゃんの骨
は約300個で、成長とともにくっついたり一つになっ
たりしていくんだって。

Q2 一番大きい骨は？

大腿骨

太ももにある骨で、身長約1/4
くらいの長さがあるんだって。一
番小さい骨は、耳の中にある「あぶみ骨」で、大きさは
約3ミリくらいだよ。

Q3 骨は体を支えるだけ？

ほかにもあるよ

内臓を守ったり、カルシ
ウムなどをためておいた
り、血液を作る役割があるよ。また、筋肉と協力して、
体を動かすことも骨の大切な役目。

保護者の方へ

日頃の健康観察を注意深く行っていただき、のどの違和感程度の僅かな体調の変化であっても登校を控え、
医療機関を受診（同居する方に発熱等の風邪症状がある場合も同様）をお願いいたします。

- ・微熱があった場合は、熱が下がったとしても、登校せず、医療機関を受診してください
- ・必要に応じて、有症状時は抗原検査キット、無症状時は無料PCR検査

子どもたちの健康を守るためにも、ご理解と協力のほどよろしくお願い申し上げます。



洗い残しが
多いポイント 5つ

10月15日
せかいてあら
世界手洗いの日

みなさん日頃から手洗いをがんばっているかと思います。
季節の変わり目の時期は空気が乾燥していたり、朝夕は冷え
たり、体調をくずしやすいです。これからも健康な体でい
られるよう、ていねいな手洗いを心がけてくださいね。きれ
いなハンカチで手をふくことも大切に！

