

ほけんだより 10月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう
雀宮中央小学校
ほけんしつ
保健室

あき まつ 秋のお祭りといえば、しゅうかくさい 収穫祭。もともとは、こめ やサツマイモなど
あき さくもつ ほうさく いわ 秋の作物の豊作を祝い、た はた かみさま かんしゃ 感謝して、つぎ とし ほうさく
次の年の豊作をもた
らしてくれるようにいの 祈っていました。みなさんもあき 秋まつりや、ごはんを食
べるとき、あき めぐ かんしゃ 感謝しましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう。

10月10日は目の愛護デーです。目についてちょっと考えてみましょう。

まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう い ぶつ しんにゆう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、

目
を
守
まも

つて
く
れ
て
い
る
？

まゆげ



あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



め はい ふせ
ごみやほこりが目に入るのを防
いでいます

なみだ



め はい よこ あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

まつげやまゆげなどがあるのは、目にとっても大切なものなのです。

目が疲れたときは...



ちか 近くのものを見る時、め きんにく ちから
目を入れてピントを調整しています。その
じょうたい なが つづ しんご つか
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
でもめ つか やわ ほうほう
でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

じょうげ さゆう め うご
上下左右に目を動かしましょう。
ちか とく
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

まど そと とお み
窓の外など遠くを見ましょう。
とく やま き みどり み
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のままでいると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



（お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ）

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。

運動会に備えてすること

いよいよ運動会が近づいてきました。いっしょうけんめい練習した成果をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切です。前の日だけ早ね早おきをして体の調子は整えられません。今日から次のことに気をつけて、運動会本番をむかえましょう。



早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早くねてパワーをためよう。



朝ごはんを食べる



おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。

運動会本番で気をつけること

足に合ったくつのひもをきちんとむすんではこう。



じゅんぴ運動をしっかりとしよう。



あせ 汗ふきタオル・すい 水とうは忘れずに。

て あし 手足のつまはき 切っておこう。



ぐ あい わる 具合の悪いときはむり やす 無理せず休もう。