ほけんだより10月

令和8年 10月
田原西小学校
保健室No.8

秋が深まる季節になりました。この時期は寒暖差が激しいので体調をくずしやすいと言われています。1学期もいよいよ終わりです。服装で調節し，かぜをひかないように気をつけましょう。

ぐっすいみんおはよう週間が行われました



保健給食委員会出演の動画，呼びかけの放送，ポスター作成の他，図書委員会や給食とのコラボで盛り上がりを見せたぐっすいみんおはよう週間。全校児童で「げんきアップカード」にも取り組みました。

【動画の撮影】

「家庭学習強化週間」と同じ期間だったので，「勉強と睡眠」についての動画と「ぐっすいみん先生インタビュー」の2つの動画を作成しました。









勉強した後はぐっすりねむることが大切だという動画です。
ぐっすいみんレンジャーと夜ふかし魔王の戦いです。





ぐっすいみん先生インタビュー



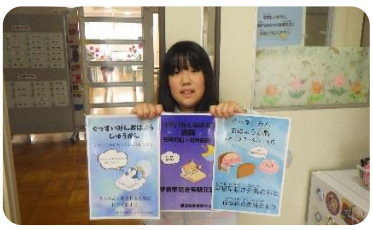
2人1組でインタビュー動画をとりに行きました。ぐっすりねむるためには色々な方法があることがわかりました。

【放送の呼びかけ】





【ポスター作成】



低・中・高学年に合わせて，3種類作成しました。

【田西っ子の感想】

・早寝早起きを意識して生活できた。
・これからも続けたい。
・時計を見て自分で行動することができた。
・自分で朝起きることができた。
・毎日朝ごはんを食べた。
・ゲームの時間を減らすように頑張った。
・土日は夜ふかしになってしまった。
・時間を守ることは健康にとっても大切だと思った。



【保護者の方の感想】

・これからも早寝早起きを意識して過ごしてほしいです。
・自分の立てた目標を意識して生活するように頑張っている様子がありました。
・ゲームの時間をテレビゲームじゃなくて，カードゲームや外で遊ぶ時間，読書にしたりしていました。
・平日は意識して生活していましたが，休日は守れない日があったので自分で気を付けられたらいいなと思います。

10月10日は　目の愛護デー

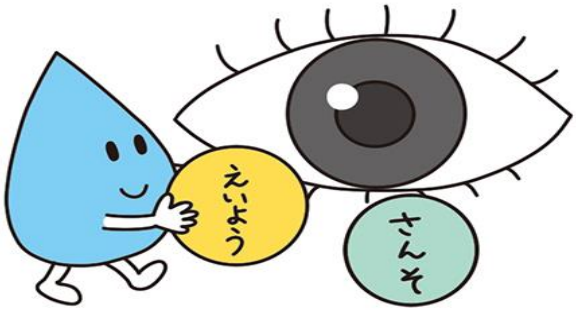
数字の「1010」を横にたおすと「まゆと目」の形に見えることにちなんで**「目の愛護デー」**になりました。そんな目の愛護デーは目を大切にして，目の健康について考える日のことです。今回は目を守っている**「なみだの働き」**について紹介します。みなさんはどんな働きがあるか，知っていますか？

なみだのはたらき

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



その他にも，悲しいときやうれしいときなど，気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは，なみだを流すことで気持ちが整理され，スッキリするからだと考えられているそうです。

保護者の皆様へ

目の愛護デーに合わせて，4月の視力検査の結果がB以下の児童に再度「受診のすすめ」を配付しました。学校の視力検査はスクリーニングですが，隠れた病気が見つかることもありますので，早めの受診をおすすめします。

また，受診された場合は，医療機関で必要事項を記入していただき，学校まで提出ください。すでに受診されている場合は，保護者記入欄がございますので，そちらに記入し提出をよろしくお願いします。

