

ほけんだより 10月

令和7年10月号
宇都宮市立築瀬小学校

10月になり、猛暑が落ち着いて涼しくなってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、適度な運動・バランスの取れた食事・早寝早起きを意識した生活をするようにしましょう。また、10月は寒暖差が激しいので、調整しやすい服装を心掛けましょう。薄手の上着を使って調整するとよいですね。

元気っ子生活習慣チェックを実施しました

夏休み明けの1週間に元気っ子生活習慣チェックを行いました。去年よりも気を付けて過ごすことができたという感想が多くみられました。体が成長する大事な時期なので、引き続き規則正しい生活を続けていきましょう。保護者の皆様もご協力ありがとうございました。

○運動について

夏休み明けも外の気温が高すぎて外で遊べなかったという人もいたと思います。涼しくなってきたら、外遊びで体を動かすようにしましょう。休み時間の外遊び、通学の歩行、体育の授業の時間を合わせて1時間以上毎日体を動かすことができるとよいですね。



○睡眠について

小学生は9～12時間の睡眠が必要といわれています。どの学年も早寝早起きができている人が多くいました。寝る時間が遅くなる人は学年が上がるにつれて人数が増えていました。高学年になると習い事が終わる時間が遅くて早く寝ることができない人もいます。習い事と宿題や勉強で忙しいと思いますが、やることを早く終わらせて早く寝ることができるように工夫していけるとよいですね。



～ぐっすりとねむるためには？～

電気を消してふとんに入っても、ほかの部屋のテレビなどから音や強い光が出ていては、なかなか眠ることができません。眠る時間になったときに静かな環境にするために、家族みんなで協力をお願いします。



がつ か
10月10日は

め あい ご
「目の愛護デー」



© 少年写真新聞社 2025



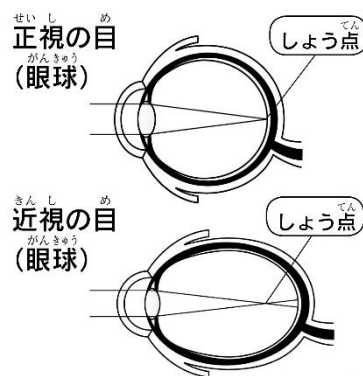
「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見つめたものを脳が情報にして記憶しておくため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう。

きんし

近視ってなに？

近視は、近くのものを見るときにはピント（しょう点）が合いやすく問題ありませんが、遠くのものを見るときはもうまくより前でしょう点を結んでしまうので、めがねをかけてピントを合わせる必要があります。

めがねを使って矯正すれば見えるので、めがねをかければ大丈夫と思っている人も多いかもしれません。実は近視の人は正視の人と比べて、緑内障になるリスクが4倍も高いことが分かっています。



きんし ふせ せいかつしゅうかん 近視を防ぐための生活習慣

① そと す じかん ふ 外で過ごす時間を増やす

外で過ごす時間を確保しましょう。強い日差しを浴びなくても、帽子をかぶって過ごす場合や木陰で過ごしても近視予防になるといわれています。年齢が低ければ低いほど効果があるといわれているので、小学生の間は特に外で過ごす時間を増やしましょう。具体的な時間は2時間くらい外にいとよいといわれています。外遊びをしながら近視予防できるとよいですね。

② ちか み さぎょう ちゅうい 近いところを見る作業は注意する

30cm 以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないこと、明るいところで作業すること。この3つを守りましょう。

