

# ほげんだより 10月

R6年10月  
さいたま市立島小学校  
保健室

長く続いた厳しい暑さもようやく落ち着いてきました。朝晩は気温が下がり、肌寒く感じる日も増えてきました。夜、眠っている間や運動後は気づかないうちに体が冷えてしまうので温かくして過ごしましょう。秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…と、何をするにも快適でよい季節です。体調に気を付けながら色々なことに挑戦し、自分ならではの「〇〇な秋」を充実させてください。

## 10月の保健目標

## めをたいせつにしよう



### 目の健康 チェック

- スマホやタブレット、テレビの画面を長時間見ないようにしている  
(1時間使ったら、10分は目を休めている)
- 画面や紙面から30cm以上距離をとって見ている
- 作業や読書をするときは、明るい部屋で行っている
- 睡眠時間をしっかりとっている
- 定期的に眼科検診を受けている



みなさんは「目」に気をつけて生活することができていますか？近年、子どもの「近視」が増え続け、視力が低下や目の病気といった健康問題が出てきています。「近視」というのは、目のピント機能がずれてしまうことで、正しい見え方とは少し異なって見えている状態で、近くのもののははっきりと見えますが、遠くのもののがぼやけて見えます。島小学校でも、1学期の健康診断で「健康診断結果のお知らせ(眼科)」のお手紙を配った児童が多くいました。学年が上がるにつれて、視力が低下する児童の数も増えています。

学校から結果のお知らせをもらったけれど、まだお医者さんに行っていない人は早めに眼科を受診して必要な検査や診察を受けましょう。また、普段の生活を振り返って自分の目を大事にできているか、目に悪い生活をしていないか考えてみましょう。

## やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक……………10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

# 学校での生活を振り返って怪我や体調不良を予防しよう！

## 教室はあつい？さむい？

一日の中で、気温の差が大きくなってきました。特に朝の登校中は「なんだか肌寒いなあ。」と感じる人も多くいるのではないのでしょうか？

保健室でも寒さからくる腹痛で来室する人を見かけます。気温の変化に合わせて、すぐに着たり脱いだりできるような羽織れるものがあるとよいですね。

自分で温度調整して、体調を管理しましょう。



## けがをしたら・・・

学校で怪我をしたときは、必ず担任の先生に伝えてから保健室にくるようにしましょう。

また、お友達とぶつかって頭や顔をけがする人が増えています。校庭や廊下でぶつかってしまって怪我をした場合は、一緒に保健室にるようにしましょう。



## くつを踏んだまま歩いていませんか？

足にあった靴をはこう！



- !! check point !!
- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
  - かかとの周りがしっかりしている
  - つま先の部分に余裕がある
  - 靴底がやわらかい

## 保健室からのお知らせ

### <早退時のお迎えについて>

防犯上の観点から、早退のお迎えに来られる際は職員玄関を通して保健室に来ていただきますようお願いいたします。発熱や嘔吐などで昇降口からの下校が難しい場合は、保健室の履き出し口から下校となります。また、ご来校時は保護者であることが分かるよう名札の着用にご協力ください。(突然のお迎えでお手元に名札がない場合は、事務室に声をかけ来校者用の名札をご利用下さい。)

### <令和7年度 学校における食物アレルギーの対応について>

10月中旬頃、在校生を対象に次年度の給食アレルギー対応についておたよりを配布します。次年度アレルギー対応をご希望される場合は、ご確認いただきますようお願いいたします。