

# ほけんだより 10月

令和3年10月1日 幸町小学校 保健室

昼間も涼しく感じる日が多くなってきました。一日の間でも気温差が大きく、体調を崩しやすい時期なので気をつけましょう。夜は早く寝て、睡眠をしっかりとることが大切です。手洗いも忘れずに行いましょう。

## 10月10日は「目の愛護デー」

1学期の健康診断のあと「目の受診のおすすめ」をもらった人で、受診しないままになっている人は、早めに眼科を受診してください。また、前よりも黒板の字が見えにくいと感じたときは、すぐにおうちの人に言いましょう。今メガネをかけている人も、視力低下が進んでいて度が合わなくなっていることがあるので、定期的に眼科で診てもらい必要があります。

視力低下が少しずつ進んだ場合は、自分ではなかなか気づかないものです。目を細めて見ていたり、物に近づいて見ていたり、お子さんが気になる見方をしていないか、改めてこの機会に気にかけてみてください。

○や△にはなるけど、□にはならないもの、なーんだ？



答えは「目」

- 目を丸くする 驚いて目を大きく見開くこと
- 目を三角にする 怒って怖い目つきになること

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

10月8日は

〇〇と関節の日

〇〇には何が入るかな？

ヒント 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

答えは「ほね」です

みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかりと体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

## 持久走を頑張るための5つの約束！

- 水分補給を忘れずに！
  - 消化のよい朝食を！
  - 十分なすいみんを！
  - 慣れたくつをはいて！
  - 準備運動はしっかりと！
- 

## 気温に合わせて服装の調節をしよう

朝晩はとくに肌寒く感じる日がふえてきました。これからどんどん気温が下がっていきます。一方で、急に気温が上がることもあります。気温に合わせて脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。暑く感じたら脱いで、寒く感じたら着ることで、より快適に過ごせます。衣服の調節は、体調管理の大きなポイントです。天気予報でその日の予想気温がわかるので、参考にしましょう。

## 保護者の方へ

毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。10月も引き続き検温と記録をお願いいたします。2学期がスタートしてからカードを忘れてしまう児童が多くいます。お子様が家を出る際、再度確認をしてください。また、同居の家族の方の体調が悪い場合、児童本人が元気な場合でもお休みをしてください。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。