

# ほけんだより

令和5年 10月 4日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



10月になりました。七小の校庭には赤とんぼがたくさん飛んでいます。風が心地よくすごしやすい季節になりました。休み時間は外に出て、たくさん身体を動かしましょう。運動は実は目にも良いのです。



## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

本格的に運動会の練習が始まります。身体の準備はできていますか？

最近、体育の時間に具合が悪くなったり、体のどこかが痛くなったりして保健室に来る人が増えています。特に多いのが寝不足からくる具合の悪さです。

運動会の練習が増えてくると、体を動かす時間も長くなるし、けがもしやすくなります。

自分の体は自分で守れるように、体のためにできることを自分でやりましょう。

下の四つのポイントは特に大切なものです。けがのよぼうのために爪を切り、お風呂上りや運動前はストレッチしましょう。そして、早く寝て、朝ごはんをしっかりと食べてから登校してくださいね。

### 「運動ある！」その前に...

しっかり睡眠をとれていますか？

チェック!

朝ごはんを食べてきましたか？

チェック!

つめは切っていますか？

チェック!

準備運動、しっかりやっていますか？

チェック!

私<sup>わたし</sup>たち<sup>め</sup>を

# マモルワザ



わたし  
私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが  
入るのを防いだり、目が乾燥  
するのを防いだりしているよ。

ぼく  
僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、  
日差しが強いときに目元に  
陰を作ったりしているよ。



わたし  
私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に  
入ったゴミを洗い流したり  
するよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを  
防いでいるよ。



10月10日は「目の愛<sup>あいご</sup>護<sup>ご</sup>デーです。」いつもの生活<sup>せいかつ</sup>で目<sup>め</sup>が見えなかつたらどうなるでし  
ょうか。働<sup>はたら</sup>きもの目<sup>め</sup>を、たまに休<sup>やす</sup>ませてあげましょう。ゲームやテレビ、スマホやタブ  
レットを使<sup>つか</sup>う時間<sup>じかん</sup>を守る、使<sup>つか</sup>わない日<sup>ひ</sup>を決<sup>き</sup>めてみる、使<sup>つか</sup>った時間<sup>じかん</sup>と同じ分<sup>ぶん</sup>外<sup>そと</sup>で遊<sup>あそ</sup>ぶ・・・方法<sup>ほうほう</sup>  
はたくさんあります。自分<sup>じぶん</sup>で決<sup>き</sup>めてぜひやってみてくださいね。

## おうちの方へ

- ・寝不足による体調不良を訴えて来室する児童が増えていています。運動会の練習で体を動かす時間が増えますので、就寝時間に気を付けてください。
- ・汗ふきタオルと水筒を持ってきてください。