

ほけんだよい

令和6年 10月 18日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



10月になって急に朝や夕方が冷えるようになりました。昼間との気温差が激しいので、体調を崩している人も増えています。

東京都ではマイコプラズマ肺炎が流行しています。咳が止まらない時や、のどが痛い時などは早めに病院に行き、診察を受けましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

目に優しい生活を知らう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています。

11月2日(土)には運動会があります。ダンスの練習や、係活動の準備など、七小では準備が進んでいます。運動会当日に全力を出すためには、体や心の準備も必要です。しっかり自分のメンテナンスもしておきましょう。

①自分の足に合った靴を履きましょう。

新しいくつではなく、履きなれた靴を使いましょう。靴が足に合わないと、靴ずれをおこしたり、マメができたりします。



- 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

②しっかり睡眠をとりましょう。

運動会の練習が始まり、いつもより体が疲れやすくなっています。体の疲れがたまると心もしんどくなってきます。夜は10時までには布団に入ってぐっすり眠るようにしましょう。



けがをしない、体を冷やさない服装をこころがけましょう。

保健室におなかが痛くなって来室する人が増えています。おなかの病気にかかっているのではなく、おなかが冷えてしまっていることが原因の人が多いです。シャツ一枚だけではなく、下着を中に着るようにしましょう。

また、おなかや肩の肌が見えるデザインの服装を見かけます。学校では学習に集中できるよう肌あまり出ない洋服を選びましょう。登下校中の防犯にもなります。

上着を肩や腰に巻いている人も見かけます。フックや遊具に引っかかると、事故の原因になりますから、着ないときはロッカーにしまいましょう。





- ・夏休み中に事故やけが等でお知らせしておきたいことがございましたら学級担任か、保健室までご連絡ください。
- ・9月の計測後、健康カードを配布しています。押印してすみやかに返却してください。