

# ほけんだより



和倉小学校保健室  
令和6年度10月号

9月もとても暑い日が多かったですが、ようやく風が涼しくなり、秋の気配を感じられるようになりましたね。10月は季節の変わり目なので、体調を崩す人が増えたり、学校行事が多いため、心にも体にも疲れを感じたりする人が多いです。次の日に疲れを残さないように、早寝を意識してくださいね。また、日中はまだ暑くても、朝晩は少し肌寒いこともあるので、上着などで調節して体調管理に気をつけましょう。【早寝早起き朝ごはん+運動】を心がけ、たくさん行事で楽しく活動できるといいですね。



デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る  
(20フィート(約6m)先を)

20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

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**

目に優しい生活の

- 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

あなたは、ゲンさん、モクさん、ガンさんの中でだれが一番近い生活をしていますか? 自分の生活をふりかえってみましょう!!

★今のぼく・わたしの生活に近いのは...  
\_\_\_\_\_さんです。

★これから気をつけたいことは...  
\_\_\_\_\_です。



### 保健室からのお知らせ

10月21~25日に視力検査(全学年)、色覚検査(1年生の希望者)を行います。めがねを持っている人は、忘れずにもってきてくださいね。

2年生以上で、色覚検査を受けたい人は、おうちのひとと相談して、担任の先生へ知らせてください。



10月8日は『骨と関節の日』です

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「ホ」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

みなさん、骨や関節の健康について意識していますか？痛みや違和感があるとき、ケアをしていますか？ケガをしたとき、レントゲンを撮らないと骨折かねんざか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。

また、クラブや体育などでもっと活躍するために、筋肉をつけてパフォーマンスを高めたいと思っている人もいるでしょう。でも、毎日トレーニングを頑張るだけではなかなか効果が現れないかもしれません。なぜなら、運動によって疲労した体(筋肉)を回復させるためには、十分な栄養と睡眠が必要だからです。

しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切。栄養バランスを考えて食べ、夜はゆっくり休んで、元気に運動を楽しみましょう!!



～薬物乱用防止教室を行いました～

9月9日(月)3限に5・6年生を対象に、薬物乱用防止教室を実施しました。講師として、七尾警察署の小西さんにご来校いただき、タバコや薬物による体への影響について教えていただきました。身近な薬も、本来は体を楽にさせるものだけど、乱用してしまうと薬物になりうることを学びました。誘われたときにどう断るかという場面では、周り真剣に話し合う姿が見られました。



～9月の身体測定と保健指導を行いました～

9月9日～13日に、身体測定と保健指導を行いました。9月の保健目標に合わせ、けがを防止するためのお話をしました。けがの予防の一つに【睡眠】があり、特に【メディアコントロール】を頑張ろうとお話ししました。1・2年生には〈どうしてすいみがひつようなの?〉、3年生以上には〈睡眠について知ろう〉という内容で考えてもらいました。

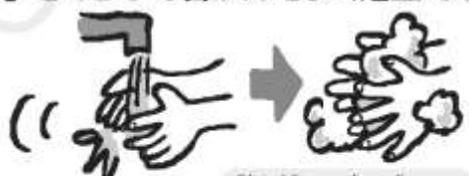
2学期は、夏休みリズムから学校リズムへの切り替えが難しかったり、夏の疲れが出たり、行事が多く、寒暖差もあり…と、体調を崩す人が増えがちです。ご家庭でも引き続き、早寝ができるためのご協力やお声掛けをお願いいたします。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは?

手をぬらして石けんをよく泡立てる

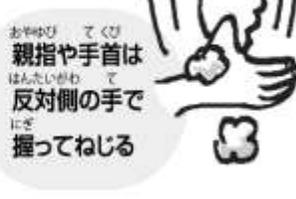


泡が汚れを吸い上げる!

こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして30秒以上かけて洗う



指先や爪は反対側の手のひらでこする



親指や手首は反対側の手で握ってねじる

洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね!

**すいみん = ねること**

なぜ、ねるの?

のう・からだを やすめる  
のうを そだてる  
きおくを ていちゃくさせる

①よるは へやを すこしくらくしよう

- ・オレンジいろなどの やさいい ひかりをつけよう
- ・テレビや ゲームの ひかりは、つよすぎてねることを じゃましてしまふよ

**スポーツ選手と睡眠**

「どうしてそんなに早く寝るの?」

「早く寝ると、明日は元気だよ!」

○●○10月のスクールカウンセラー来校予定日●○●

下木先生(火)	1日	8日	15日	22日	29日
竹林先生(木)	3日	10日	17日	24日	31日



いずれの日も、午前中です。保護者の方も面談可能です。面談を希望される場合は、担任又は養護教諭へご連絡ください。