

★おうちの人と一緒に読みましょう。★

家庭版

# ほげんだより 10月

令和6年10月1日  
鴻巣市立小谷小学校  
保健室

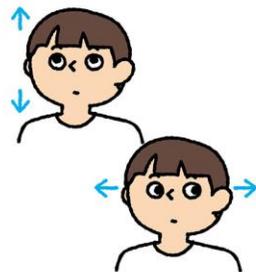


暑さが厳しかった夏もすぎ、過ごしやすい日が増えてきましたね。その反面、朝晩は冷えることもあります。脱いだり着たりがしやすい服を用意して、体温調節がすぐできるようにしましょう。また、下着は汗を吸い取るだけでなく、体を温める効果もあります。衣服を工夫して、10月も引き続き元気に過ごしましょう。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

### 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

### その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする…



ものがぼやけて見える…

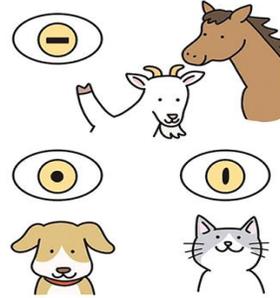
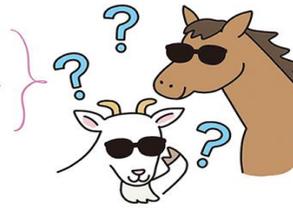


目がかわく…

ゲームはしすぎていないかな？  
パソコンやテレビ、スマートフォンをずっと見ていないかな？  
自分の生活を振り返ってみましょう。

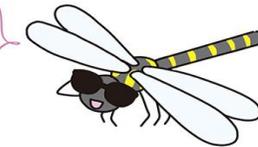
### 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？



答え ○  
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？



答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あみのようになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広い範囲を見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。

### ハッチ検査強化月間

10月をハッチ検査強化月間として毎週月曜日と金曜日に保健委員会がハッチ検査を行います。毎日清潔なハンカチを持ってこること、手洗いの後にハンカチで手をふくこと、爪を伸ばさないようにすることが習慣化され、衛生的な生活を送ることができるようにしていきます。



### 学校保健委員会について

10月25日(金) 13:30～学校保健委員会を開催します。今回は埼玉県ネットアドバイザーの方を講師に招き、「子ども安全見守り講座」を行います。

5・6年生の児童と一緒にインターネットを安全に正しく使用できるインターネットリテラシーの向上を目的として学習していきます。関係の保護者様はご参加の程、よろしくお願いいたします。

### この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



## できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすことと近視になりにくいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



## 長い時間、近くを見続けないでね!

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたりかさなって見えたりする



# 子供たちの目を守るために



## 知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざまな疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

子どもの近視実態調査事業 近視について解説した資料⇒⇒⇒

詳細はこちらから



## まちがいさがし〜7こみつけよう!〜



【こたえ】①デスクライトのもよう ②鉛筆たてのもよう ③消しゴム ④左奥のうさぎのぬいぐるみ ⑤かみかざりの花の位置 ⑥洋服のボタン ⑦枕カバーのもよう