

# ほげんたより10月

令和5年10月1日  
小金井市立前原小学校  
校長 小柳 政憲  
養護教諭 山本 桃

すず 涼しい風が吹き、すごしやすい季節になってきました。天気の良い日はできるだけ外へ出て、元気に遊びましょう。昼間と朝晩の気温差が大きい時期なので、体調を崩しやすくなります。栄養をしっかりと、早寝早起きを心がけて、健康な毎日を過ごしましょう。

10月の保健目標

目を大切にしよう！！



## ●目のためにこんなことに気をつけましょう。

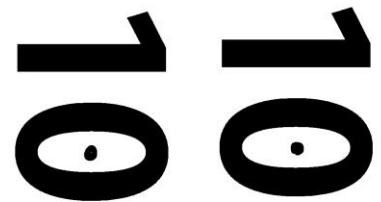
- ★本と目の距離を30cm以上離す
- ★左右均等な距離で、明るいところで読む
- ★部屋を明るくする
- ★前がみは、目にかからないようにする
- ★たまには遠くの方をながめて、目をリラックスさせる
- ★テレビや電子機器を使用する時間を必ず決める



## 10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると、「るる」になり、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

目で見たものを脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが、将来のために大切です。黒板の文字が見えにくいようなら、おうちの人に相談して、めがねをつくってもらいましょう。



### 保護者の皆様へ

近年、「学校保健統計調査」(文部科学省)によると、小学生の裸眼視力における1.0未満の割合は、年齢が上がるごとに増加しています。本校の定期健康診断の結果でも同様の結果が出ています。その、原因の一つに電子機器の使用が増えたことがあげられています。

「SNS東京ルール」(東京都教育委員会)では、①一日の利用時間と終了時間を決めて使うこと、②自宅ですまほを使わない日をつくること、が示されています。ご家庭でも電子機器の使い方についてしっかりと話し合い、電子機器を使用する際のルールづくりをお願いいたします。

目はものを見るだけでなく集中力や運動力などにもつながる大切な働きを持っています。体も目も成長する学童期は定期的な検査を受け、適切な指導を受けることが大切です、

# 気候に合わせた服装を！



今の時期は、夏の暑さで体力が落ちていて体が疲れている状態です。急に涼しくなったり、暑くなったりして体が気温の変化についていかず、体調をくずしやすくなります。

その日の気温や天気に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。ポイントは脱ぎ着しやすい服を上に着ることで、気温が下がってきましたが、厚着をしすぎてしまうと、逆に汗をかいて後で体が冷えてしまうこともあります。簡単に調節できる服がおすすめです。

「衣服の調節ができる」＝「自分で健康管理ができる」  
自分で健康管理ができるようになるといいですね！



10月14日の運動会へ向けて練習が始まっています！！

### 運動前は・・・

- 早ね早起きをしよう
- 朝ごはんをしっかり食べよう
- つめは短く切ってこよう
- 準備運動をしっかりしよう

### 運動中は・・・

- こまめな水分補給をしよう
- 汗をふこう
- 真合が悪くなったら無理せず、先生に言おう

### 運動後は・・・

- 整理運動をしよう
- お風呂にゆっくり入ろう
- 疲れがのこらないように早く寝よう

つめがのびていませんか？  
つめがのびすぎている人をよく見ます。なぜつめは、短く切ったほうが良いのでしょうか。

つめの間には、汚れがたまりやすいです。しっかり洗わないと、なかなか取れません。つめの間には、汚れだけではなく、ウイルスや細菌も潜んでいます。つめは短く切って、入るすき間を減らしましょう。

つめが長いと、パツリとつめが折れたり、友だちを傷つけてしまったり、することがあります。自分自身やお友だちにけがをさせないために、つめは短く切っておきましょう。

**保護者の皆様へ**

例年、インフルエンザが流行する時期になってきました。すでに、近隣でもインフルエンザが流行し、学級閉鎖になっている学校もあります。気温の変化が激しいこの季節は、体調も崩しやすいと言われています。また、運動会の練習が続き、子供たちは疲れがたまりやすいです。引き続き、手洗いの遂行・換気・規則正しい生活を意識し、感染症対策にご協力をお願いいたします。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に罹患した場合、出席停止になります。出席停止期間を終えたら、『欠席・再登校届』を保護者の方がご記入の上、登校時に提出をお願いいたします。『欠席・再登校届』は学校ホームページよりダウンロードできます。