

ほけんだより 10月

令和4年 10月 4日 小松市立安宅小学校 保健室



すす 涼しくなり 秋らしくなってきました。秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみがありますね。みなさんは、どんな秋をすごしますか？この時期は、朝と夜の気温差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。気候に合わせて過ごしやすい服装をしましょう！

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」です。目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にもつながると言われています。生活習慣を見直して目を大切にしましょう。

こんなとき
どうする？

目のトラブル 対処法



目め
にゴミが
入った

まばたきをくり返すと
涙と一緒に流れていきます



目め
に物が
あたった

氷のうなどで冷やします
痛みや腫れがあれば病院へ



目め
にシャンプーが
入った

すぐに水で洗い、
強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

目も休けいが大切です

テレビゲームや携帯型ゲームで遊んだあとに「目が痛い…」「目が疲れた気がする」といった経験をしたことはありますか？ゲームをするときは、光ったり動いたりするものに集中して目を動かしているの、目に負担がかかっています。また、気付かないうちにまばたきも減っていて、さらに目に負担をかけます。ゲームは長時間続けず、こまめに休けいをして目を休ませるようにしましょう。



じきゅうそうたいかい

れんしゅう

持久走大会におけて練習がはじまります！

11月1日は持久走大会です。それに向けて10月11日（火）より練習が始まります。

持久走は、心臓や肺の機能を高め、持久力をつけるのにとってもよい全身運動です。安全に持久走をするために、次のことに注意してください。

朝の健康観察

毎朝熱がないか、痛いところはないか、
かならずおうちの人とのけんこうチェック
をしてきてください。



喘息に注意する

朝から咳が出ているようであれば、参加
を控えましょう。季節の変わり目で、
症状が出やすいので注意しましょう。

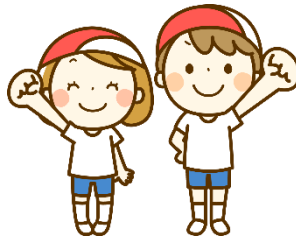


走る前の健康チェック！

☐ ぐっすりねむれましたか？

☐ 朝ごはんは食べましたか？

☐ 体の調子はどうですか？



☐ 走りやすい靴をはいていますか？

☐ 水筒や汗をふくタオルは持ってきましたか？

☐ 準備運動はしっかりしましたか？

保護者の方へ

～子どもの視力低下について～

先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査（速報値）」によると、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は小学校1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。一方で、学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもがPCやタブレット、スマホといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。

こうした現状を踏まえ、子どもたちには、スキルや情報モラルだけでなく、視力や目の健康も含めて、こうした機器を「どう使っていけばよいか」を、ぜひ知ってほしいと考えます。保健室をはじめ、学校からも取り組みや啓発を続けていきます。保護者のみなさまにおかれましても、引き続きご指導・ご協力をよろしくお願いいたします。



歯科治療率

夏休みに、たくさんの人が
歯医者さんを受診しました！

要受診者 131人 中

89人 治療完了

（治療率 67.9%）

残り 42人

10月3日現在

