

# ほけんだより 10月

令和4年 10月3日  
大村市立富の原小学校  
10月号 ほけんしつ

少しずつ風が冷たくなり、秋らしい過ごしやすい気候になってきました。この季節は、朝夕と昼間の気温差が大きいので、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて脱ぎ着ができるよう上着を用意しておくなど、体温調節がしやすい服そうを選ぶようにしましょう。また、睡眠や食事などにも十分に気をつけ、体調が悪い日には無理をせずしっかりと休ませていただきますよう、よろしくお願ひいたします。

## ～最近の保健室の様子～



### <睡眠不足による頭痛や体のだるさなどの体調不良者が増えています>

最近、夜遅くまでゲームをしたり、テレビをみたりしている人がいるようです。睡眠が不足してしまうと、「いらいらする」「授業に集中できない」「やる気がでない」「病気にかかりやすくなる」「体の調子が悪い」「体力が落ちる」など、心や体にたくさんの悪い影響を及ぼしてしまいます。心身の健康のためにも、夜は早めに寝るように心がけましょう。



小学生は、**8～10時間**のまとまった睡眠が必要といわれています。



**夜9時**には、**メテア**をオフにしましょう。

### <前髪が目にかかり、目が痛いという人が増えています>



「目がちくちくします」という人がときどき来室します。目にゴミが入ったなどいろいろな原因がありますが、前髪が長いために目に入ってしまい痛みを訴えることも多いようです。前髪が目に入ってしまうと目が疲れたり、目の中が傷ついてしまったりして視力低下に繋がることもありますので、前髪が長い人は、短く切るかヘアピンで止めるなどしましょう。



## ～保護者の方へ～

- まだまだ昼間は暑く、外で遊んだ後の子どもたちは汗をたくさんかいています。水筒を必ず持参していただきますよう、よろしくお願ひいたします。
- マスクを忘れていたり、途中で落としたりする人が多いようです。予備のマスクをランドセルに数枚準備していただくと大変助かります。よろしくお願ひいたします。
- 毎日の検温などの感染症予防にご協力いただきありがとうございます。引き続き、手洗いなどの予防対策をよろしくお願ひいたします。

裏面もお読みください。

# 10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。2つの10の字を横にすると、人のまゆ毛と目に見えることから、目を大切にしたり、目について考えたりする日とされています。毎日さらけ続ける目の健康を守るために、目に優しい生活を心がけましょう。

## ～目はたくさんのものに守られている～



### まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるよ！

### まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもるよ！

### まつげ

目につよい風があたったり、ほこいが入るのをふせぐよ！

### まばたき

まぶたはいつもパチパチとして、なみだが目の全体にいきわたるようにしているんだよ！

### なみだ

泣いていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ。目がかわかないように、目にえいようをおくっているよ！



## ～チャレンジ！！目のクイズ～

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う  
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う  
小学生の使用目安は「1日1時間」

1時間

★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm  
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

ね 寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

♥ 視力検査に使う、この名前は何？

A ドーナツ環  
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ 疲れている目にいいのは？

A バランスよく食べる  
B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

♥ コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ  
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって