

保健だより10月号

令和4年9月30日
大田区立 池雪小学校
校長 尾上 健二
養護教諭 久坂 葉子



子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など昔の子どもに比べて低くなっています。原因としては、体を動かす遊びが減って、テレビゲームや室内での遊びが増えているせいだといわれています。

夏も終わり、朝晩は爽やかな風が吹き、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。運動するには、最適な季節です。

体調管理に気をつけて楽しい運動会にしましょう。

目を大切にしよう



10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。目を大切にする方法は、たくさんあります。その一部を紹介しします。

① テレビやゲームは時間を決めて、明るい部屋でみる。

② 本を読むときは、明るい部屋で本から30センチ以上目を離して読む



③ 近くを長時間見た時は、時々遠くを見て目を休ませる。



④ 夜、ぐっすり眠って、目も休ませる。

⑤ 目によい食べ物（ピーマン、カボチャ、ニンジンなどの色の濃い野菜、レバー、うなぎ、鮭などの魚、レモンやみかん、ブルーベリーなどの果物など）を好き嫌いせずバランスよく食べる。

⑥ 目にボールや硬いものをぶついたりしない。（遊びに夢中になっている時は要注意！ぶつけてしまったときは、必ずおうちの人や先生に伝えましょう。）

疲れ目スッキリ！

1～8を数回
くりかえそう

目の体操



ぎゅっと閉じる



ぱっと開く



左を見る



右を見る



上を見る



下を見る



左回りする



右回りする

自がピンチ!

こんなときどうする?

どうしたらよいかわかるかな?下の○の中から、考えて選んでみよう!

①目にゴミが入った。

② めやにがたくさん出た。

③ゲームのしすぎで、
目が赤くなった。

㊶そのまま
ほうっておく

㊷湿らせた綿棒で
こすらずふきとる
(病院へ行く)

㊸ゴシゴシ
目をこする

㊹温めたタオルを
あてて目を休める

㊺洗面器に水をはり、顔を
つけて目をパチパチさせる

メガネニ知識 日本にメガネを伝えたのは、フランシスコ・ザビエルという宣教師
です。偉い人へのおみやげとして、持ってきました。(1551年のことです。)
その後、あの有名な徳川家康もメガネを愛用(老眼鏡として)していたことがわか
っています。

答え①—お②—い③—え



10月は、はやねはやあき朝ごはん月間



🍎 食生活を見直して元気な体をつくみましょう。 🍎

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートするといわれています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も上がりません。脳の温度が上がらないと脳も体も元気がでません。
- 脳は、肝臓から《ブドウ糖》というエネルギーを送ってもらいます。肝臓でのたくわえは12時間です。朝食をぬくと脳が栄養不足でイライラし、勉強やスポーツに集中できません。しっかり朝ごはんを食べましょう。
- 朝食をぬくとホルモンのバランスが乱れ、体内に脂肪がたまりやすくなります。肥満の原因にもなります。

