

# 10月のほけんだより

令和5年10月1日  
大田区立調布大塚小学校  
校長 玉野 麻衣  
養護教諭 山本 順子

みなさん、10月13日は「サツマイモの日」って知って  
いましたか？サツマイモは別名「十三里」と言います。  
由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市か  
ら江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）  
より（四里）おいしいので」九+四=十三とした…  
などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる  
食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。  
ぜひ、旬の今、食事に取り入れてみませんか。



## ★学校保健委員会でのお話★

健康診断などでみなさんのからだの様子を見てくれる校医の先生方と、学校の環境検査を  
してくれる薬剤師の先生、PTAの役員の方々と調布大塚小の先生方とで話し合いをしました。

コロナ過で肥満傾向の割合が増えています。これは消費カロリーよりも摂取カロリーの方が大きいからです。ですが、食事制限をするよりも運動をして消費カロリーを増やしていきましょう。  
内科校医 鈴木先生

視力低下は、最近ではタブレットの使用時間が長くなり、スマホの影響が大きいと考えられています。20・20・20ルールというのがあって、20分タブレットを見たら20フィート（6m）先を20秒見るようにしてみてください。  
眼科校医 佐野先生



調布大塚小の児童は以前からむし歯がある児童が少  
ないです。  
最近ではフッ素入りの歯みがき粉もでているので  
上手に使ってください。 歯科校医 渡部先生

インフルエンザがとても流行っています。学級閉鎖も増えています。（9月半ば現在）  
コロナは人数は増えていますが、重症化することは減ってきています。 耳鼻科校医 春野先生

年間を通して教室の照度・騒音・二酸化炭素の検査、給食室の検査・プールの水質検査を実施しています。  
今は、全国的に薬不足です。特に咳止め、抗生物質が不足しているので注意してください。 薬剤師 泉先生

**よい姿勢で**  
画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー  
スマホ・タブレットから  
**目を守る**  
10ヶ条

**適度な運動を**  
画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。




**長時間見ない**  
近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。


**目に良い食べ物もとりよう**  
ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



**遠くを見て目を休める**  
画面を30分見たら、窓の外の景色などを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



**寝る前は見ない**  
画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



**目に合ったメガネ・コンタクトレンズを**  
度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



**まばたきを忘れない**  
集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきしましょう。



**睡眠は十分に**  
睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



**気になるときは眼科へ**  
見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

♣ 10月保健行事 ♣

- 10月2日(月) 視力検査 3・4年生
- 10月3日(火) 視力検査 1・2年生
- 10月10日(火) 視力検査 5・6年生

保健室の窓から、運動会の練習を頑張っている姿を見るのがとても楽しみな毎日です。日に日に表現力が豊かになり、走る姿に力強さを感じています。私自身、昨年の運動会は体調不良で見られず... (泣)。本当に久しぶりの運動会です。当日、天気にも気温・湿度にも恵まれますように。