

ほけんだより10月

令和4年10月
西郷小学校
保健室


最近、日中は暑いですが朝晩は肌寒いと感じる日も多くなってきました。1日の中でも寒暖差が激しいこの時期は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、10月も元気に学校生活を送りましょう。

10月の保健目標


目を大切にしよう

10を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、10が二つ並ぶ10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康にも規則正しい生活が大切です。栄養バランスよく食事をとること、外で体を動かすこと、自も体も休ませてしっかり睡眠をとることを心がけてくださいね。


じゅう(10)がつ とお(10)か
〇月〇日
目の愛護デー




目にやさしい生活をしていますか？




前髪が目にかかって
いませんか？



本やノートから
30cmは離れましょう

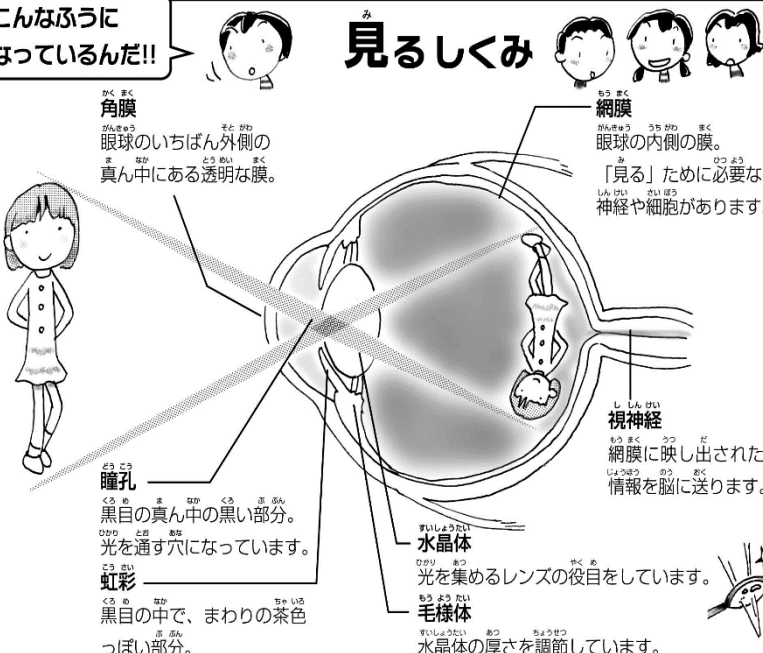


手元も部屋全体も
明るくしましょう



ときどき遠くを見て
目を休めましょう

こんなふうになっているんだ!!



角膜
眼球のいちばん外側の真ん中にある透明な膜。

網膜
眼球の内側の膜。「見る」ために必要な神経や細胞があります。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色っぽい部分。

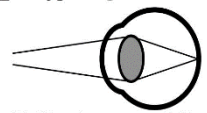
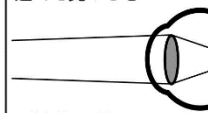
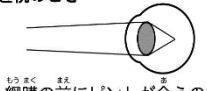
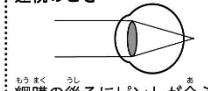
水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

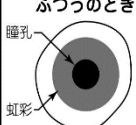
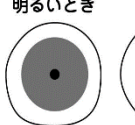

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

変化しながら見えています

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

<p>近くを見るとき</p>  <p>水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。</p>	<p>遠くを見るとき</p>  <p>水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。</p>
<p>近視のとき</p>  <p>網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。</p>	<p>遠視のとき</p>  <p>網膜の後ろにピントが合うので、はっきり見えません。</p>

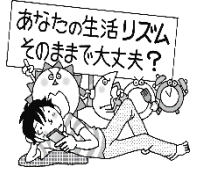
瞳孔の大きさは、明るさで変化します

<p>ふつうのとき</p> 	<p>明るいとき</p> 	<p>暗いとき</p> 
--	--	---

瞳孔を大きくしたり、小さくしたりして、取り込む光の量を調節しています。

せいかつしゅうかん ととの 生活習慣を整えよう

2学期が始まって体調が悪くて保健室に来室した児童は80人いました。特に頭痛や腹痛での来室が多かったです。その来室児童の中には朝ごはんを食べてきていない人や睡眠不足が原因だった人もいたようです。自分の毎日の生活習慣を振り返ってみましょう。



☆食事

毎日の食事は、エネルギーや栄養素を補うだけではなく、生活リズムを整える点でも重要です。朝ごはんをしっかり食べてくることで、午前中の授業に集中して取り組むことができます。朝早く起きて、朝食が摂れる時間を作りましょう。

☆運動

摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが大切です。運動することで筋力や体の機能の維持につながり、疲労回復やけがの予防にもなります。20分休みや昼休みは外に出て元気に遊びましょう。外で遊ぶことは、視力低下予防にもつながります。

☆睡眠

心身の疲労を回復させる効果があります。しっかり睡眠を取ることで、記憶力や免疫力の向上につながります。小学生では9時間以上睡眠を取ることが理想的だと言われています。高学年になると習い事などで睡眠時間が短くなることもあるかもしれませんが、ゆっくり休息できる時間も作りましょう。



9月の委員会活動で、5・6年生の保健運動委員会の児童に「保健委員会の元気の秘訣」を記入してもらいました。自分の生活習慣を振り返りながら、自分の元気の秘訣を考えることができました。みなさんの元気の秘訣は何ですか？規則正しい生活習慣を身につけることや趣味などのストレス発散方法を見つけて毎日元気に学校生活を送れるようにしましょう。

保健委員会の児童が記入してくれた元気の秘訣を紹介します。

- はやね・はやおき・朝ごはんを意識して生活すること。
- 体力をつけるために毎日なわとびなどの運動をすること。
- 朝ごはんをしっかり食べること。
- 毎日運動を2時間以上して、食事もしっかりとること。
- 友達と話すこと。
- ランニングすること。



私の元気の秘訣は
笑うことです！
「中山 はな」



笑うことで、免疫力が
上がり、元気に楽しく
生活できますよ！