ほけんだより 10月

令和８年１０月
玉島小学校
保健室



１０月５日（水）、１・２年生に「手洗い」の授業を行いました。手洗いの大切さや、石けんを使った正しい手洗いの仕方について学びました。昨年度は、全学年で同じ授業を行っています。これからかぜなどが流行しやすい季節になります。外から帰ってきた時や食事の前などには、手洗いをしっかりして、かぜなどをひかないようにしてくださいね。

玉島っ子　生活リズムチャレンジ運動の結果

学校全体のキーワード『朝の習慣は大きな強み。次は、放課後から夜の時間を自分で整える』

成果

●朝ごはんは 97.1%。全学年を通して最も安定し、生活リズムの土台となっている。
●早起きも 81.9%と比較的高く、登校前の基本的な生活習慣はおおむね整っている。
●中・高学年では記録を見て自分の課題を選び、次の目標を言葉にする児童が増えている。
●保護者コメントにより、休日・習い事・端末利用など家庭での背景も把握できた。

課題

●家庭学習・読書は 38.8%で最も低い。設定時間の違いを考慮しつつも、学校全体の重点課題である。
●早寝70.5%、スマホ等71.6%で、朝に比べて放課後から夜の生活に改善余地がある。
●高得点を取ることにより、自分の生活を正確に見つめ、改善行動を決める力を育てたい。

自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。



10月10日は目の愛護デー

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

①外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています（熱中症や日焼けなどには注意する）。

②近くのものを見続けない

近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や本から目を30cm以上あけて、30分に1回は目を休めるようにします。



のどの乾燥に注意！

10月は空気が乾き始めるので、のどの粘膜の働きが弱まりやすくなります。すると、ウイルスなどに感染しやすくなってしまいます。

ふだんから、水分をとったり、うがいをしたり、のどの乾燥を防ぐマスクをしたりするなど「のどケア」をしましょう。また、ぬれたタオルを室内に干すなど、部屋の湿度にも気をつけましょう。

りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われています。「りんごを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。

実際、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。

秋が旬のりんごをおいしくいただきましょう。

