



令和8年度10月号

第十小学校

保健室

秋の長雨も観測史上最長となり、体調を崩す人が増えているようです。季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期です。また、運動会の練習が本格的になり、体を動かすことが多くなりますね。スポーツの秋を楽しみながら、寝る2時間前には湯舟にしっかりつかって、十分な睡眠をとるようにしましょう。

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日の愛護デー♡

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから『目の愛護デー』とされています。「愛護」とは「大切にしよう」という意味です。



健康診断の結果



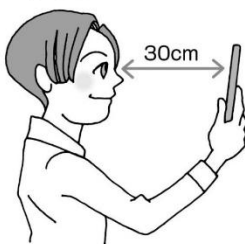
	1年	2年	3年	4年	5年	6年
A (A・A)	59人	51人	50人	60人	60人	54人
B (A・B) / (B・B)	14人	6人	15人	10人	17人	15人
C (A・C) / (B・C) / (C・C)	11人	13人	19人	15人	16人	25人
D (A・D) / (B・D) / (C・D) / (D・D)	1人	3人	6人	5人	10人	7人
視力1.0未満の割合	32%	30%	44%	33%	42%	47%

C (0.3可) より視力が悪いと、教室の席が前でも見づらさを感じると思います。気付いたら目を細めている人は目に負担がかかっているかも・・・小学生の視力は、悪くなりやすく、改善もしやすいという特徴があります。ずっとつき合っていく大切な目なので、目に良いことを心がけていきましょう。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

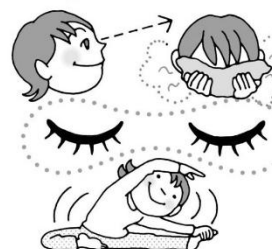
目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピンと合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

からだを動かすと こんなにからだにイイ！

かぜをひきにくくなる

筋肉がつく

骨が丈夫になる

心が安定する

太りにくくなる

血のめぐりがよくなる

暑さ寒さに強くなる

呼吸がスムーズにできるようになる



運動で脳が活性化！



ベートーヴェンは歩きながら作曲し、ステイブ・ジョブズは散歩をしながらアイデアを考え、村上春樹は毎日10km走って小説の構想を練るそうです。運動で脳が活性化することは、実際に分かっています。

短期的な効果

血流が増え、脳の活動に欠かせない酸素と栄養がたくさん届く。

長期的な効果

筋肉が運動時に分泌する物質によって脳の神経細胞の生成が促される。

心拍数が少し上がるくらいの軽めの運動でも効果があるそうです。暑さもやわらぎ、体を動かしやすいスポーツの秋、自分に合った形で体を動かしてみてくださいね。



10月15日 世界手洗いの日

世界では、石けんを使って正しく洗えば、年間100万人もの子供の命が守れるといわれています。八王子市内でもインフルエンザによる学級閉鎖が増え、新型コロナウイルス感染症も流行しています。本校でも10月6日から8日まで1クラス、インフルエンザの学級閉鎖を実施しています。“手洗い”はもっとも効果的で、自分でできる予防方法です。ていねいな“手洗い”を実践していきましょう！

手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗が残しやすいのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかりと洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントは
この6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！