

# ほけんだより

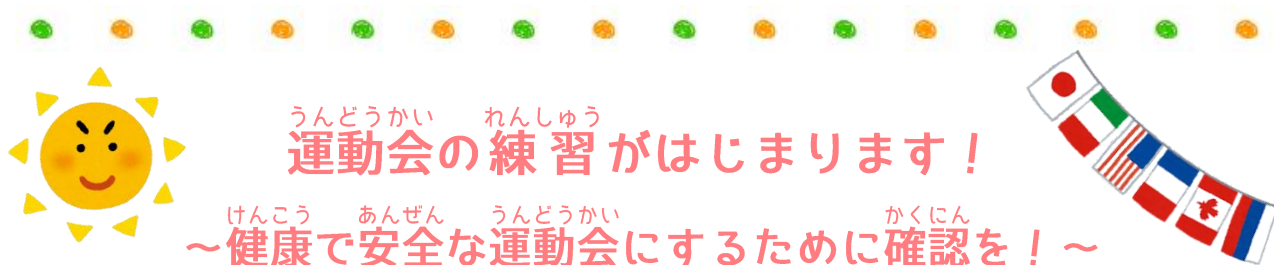


10月

令和3年10月5日 熊谷市立星宮小学校保健室 第6号

## 緊急事態宣言はやっと解除となりましたが…

8月2日から続いた緊急事態宣言がようやく解除になりました。夏休みが明けてからの3週間の短縮授業や9月に予定されていた運動会の延期など、みなさんもいろいろなことをがまんしてきたと思います。緊急事態宣言が明けたことで少しずつできることも増えてきます。引き続き、感染対策はしっかりとおこないながら、楽しく過ごしていきましょう。



## 運動会の練習がはじまります！

～健康で安全な運動会にするために確認を！～

ぐっすりねむれていますか？

はい！元気です！

準備運動はしましたか？

朝ごはんはしっかり食べられましたか？

あたまやおなかなど、いたいところはないですか？

うんちはまい日出ていますか？

水とうを持ってきていますか？

かぜっぽい症状はありませんか？

はきやすいくつをはいていますか？



朝、おうちを出る前に健康観察をしっかりとしてくるようにおねがいします。運動会の練習中や運動会本番、調子がわるくなったときにはすぐに先生に伝えましょう。



## 10月10日は目の愛護デー！ 目を大切にするために心がけたいこと



10と10を横向きにすると、1がまゆ毛、0が目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。目は（も）、わたしたちが一生使う大切なものです。この機会に、目を大切にするためにはどんなことができるか、ぜひ考えてみましょう。

### 視力はだいじょうぶ？



遠くのものが見えなくて、こんな目つきの人があります。視力検査でB以下だった人は、必ず眼科へ行きましょう。保健室ではいつでも視力検査ができますよ！

### 前がみ、目にかかってない？



前がみが長くて目にかかる、目が疲れてしまったり、目の中が傷ついてしまったりして視力低下につながります。短く切るか分けるかしましょう。

### 3減運動、守れている？



テレビ・ゲーム・スマホ等の利用時間が長くなればなるほど目は疲れてしまいます。時間をきめて、利用の合間には休けいを取りながら使用しましょう。

### 部屋は明るくしている？



テレビを見るとき、家庭学習をするとき、読書をするときなどに部屋が暗いと視力が下がってしまいます。必ず部屋は、明るくしましょう。

### 子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…！



ある調査によると、目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べるとなんと倍にもなっているんだとか。また、屋外で1日2時間以上過ごす子どもは、両親が近視でも近視になりにくいという研究結果も出ているそうです。部屋の中でゲームをするのではなく、外に出て思いっきり体を動かしてみたいかがでしょうか？



今更さず！



秋といえばみなさんは何を思い浮かべますか？運動の秋、読書の秋、芸術の秋などいろいろありますが、わたしはやっぱり食欲の秋！です！脂ののった秋刀魚、ほくほくの栗やかぼちゃ、香りもおいしいまつたけ、あまーいブドウやマスカット、、、たまりませんね～。でも、食べてばかりじゃダメなので、やっぱり運動もしなければ…(´Д`)