



令和7年9月30日 浦和大里小学校 保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。10月は校外学習に運動会など楽しみな行事が盛りだくさんです！手洗いうがい以外にも上着など服装で調整しながら毎日を元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日を横向きにすると眉毛と目の形に似ていることから、目の愛護デーに設定されました。

皆さん、目を大事にできていますか？夏休み健康カレンダーを見させてもらったら、ゲームや勉強のし過ぎで目が疲れたと感想に書いてくれた人がいました。何かに集中すると瞬きの回数が減り目が乾燥して疲れやすくなってしまいます。視力は一度落ちると自力では回復しません。大切な目を守るために意識して生活するようにしましょう。



遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見てると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？どこが悪いかな？

A

B

こたえ _____

Q2 前髪が長いほうがいい。○かな×かな？

こたえ _____

Q3 ゲームをするときの部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗
B まぶしいほど明るい
C ちょうど良い明るさ

こたえ _____

Q4 次のの中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
B 規則正しい生活を心がける
C バランスの取れた食事をとる
D とどき遠くの景色を見る

こたえ _____

Q5 ☐に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、1時間に1回は15分くらい ☐を休める

こたえ _____

何問わかったかな？目に良いことはどれもすぐにできるものばかり。実際にやってみてね。

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。 こたえは... A	Q2 前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかからない長さにしよう。 こたえは... X	Q3 部屋が暗すぎて目も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。 こたえは... C	Q4 目に優しい生活＝規則正しい生活と覚えておこう。 こたえは... 全部	Q5 近くをずっと見ていると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。 こたえは... 目
--	---	---	---	---



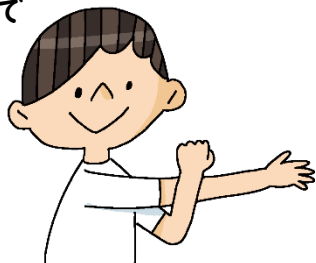
もうすぐ運動会です！



今月末の運動会に向けて練習をしている声が聞こえてきます。みなさん一所懸命頑張っているよう運動会がとても楽しみです。運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夜ごはんを食べ、お風呂に入って、十分に睡眠をとって、疲れをとりましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分をとりましょう。

【けが予防のストレッチ】

・うで



うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

・むね



背中側で手を組んで、ななめ下に引っ張るようにして胸を前に出します。

・あし



足をのばしてゆかにすわり片足のひざをゆっくり曲げます。

睡眠不足になっていませんか？

1位	南アフリカ	9時間13分
2位	中国	9時間02分
3位	アメリカ	8時間51分

最下位 日本 7時間22分

左の図を見てください。皆さんこれは何を表しているかわかりますか？

これは 2021年に OECD（経済協力開発機構）が発表した睡眠時間ランキングです。加盟国33 か国の中で日本はなんと最下位。1 番睡眠時間が少ないと言われていいます。

保健室に体調不良を訴えて来室する人

の中にも、寝る時間が遅い人もちらほら、、授業中に寝てしまう人もちらほら、、。

小学生の推奨睡眠時間は 9～12時間です。しっかり睡眠をとることで、心や身体が休まるだけでなく、その日1日を元気に過ごすためのエネルギーをチャージすることができます。おはようメーターや夏休みカレンダーを確認させてもらおうと、寝る時刻が 12時を過ぎている人もいます。習い事や勉強で遅くなってしまうこともあるかもしれませんが、早く寝られるように意識して行動してみましょう。2学期は 1年の中でも 1 番長い学期です。たくさん寝て元気に学校生活を送れるようにしましょう。