



令和6年10月1日 浦和大里小学校 保健室

あっという間に10月がやってきました。食欲の『秋』、読書の『秋』、そして、スポーツの『秋』の季節です。いくら寝ても眠いという人には、睡眠の『秋』がやってくるかもしれません。10月10日には、目の愛護デー、そして26日には、待ちに待った運動会というイベントが控えています。まだまだ暑さが続きます。怪我や病気に気を付けて運動会に臨めるようにしていきましょう！

## 👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️

私たちは、様々な情報を集めるために目を使っています。近くを見たり遠くを見たりすることができるのは、目の奥にある毛様体筋と水晶体のおかげです。毛様体筋は近くを見る時には緊張し、遠くを見る時には緩むことで、目のピントを調整しています。目の愛護デーは、一生使い続ける自分の目を大切にするための運動です。そのために、簡単にできる目のケアをしていきましょう。



視力低下のサイン

これやっていますか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

# 怪我をせずに運動会を迎えるために



健康な体と心で運動会本番を迎えるためには、準備が必要です。毎日自分の体調管理をし、無理をしないように休憩する時間を設けることが、怪我の予防に繋がります。下のチェックリストを使い、いくつ当てはまるのかをチェックしましょう。



## ✓運動をする前のチェックリスト✓

十分な睡眠をとる。

手足の爪を切る。

朝ごはんは毎日食べる。

こまめな水分補給をする。

運動前は準備運動をする。

足のサイズに合った靴を履く。

ここまでの文章は、教育実習生の高田が書きました！みなさん読んでいただき、ありがとうございました！楽しい運動会になりますように🌸

### 保護者の方へ

## すこやか委員会（学校保健委員会）を開催しました！

9月3日（火）に、学校歯科医である桑原雅先生をお招きし、「8020 歯の健康～知っておきたい おくち育～」をテーマにご講演いただきました。

まず、保健委員会の児童による、歯の健康についての発表がありました。皆さん夏休み前から健康な歯を保つためにはどうしたらよいか、委員会の時間だけでなく、休み時間なども使ってたくさん調べてくれました。発表当日も、堂々とした姿勢で発表することができました。素晴らしかったです。お疲れさまでした。

桑原先生からは、歯の基礎的な役割から、むし歯になる原因と予防まで詳しくお話していただきました。保護者の方からも、「子どもがむし歯にならないように、与えるお菓子や飲み物を工夫したい」「外出先で歯みがきができないときにどうしたらよいか学ぶことができた」など、たくさんの感想をいただきました。お忙しい中講演に参加してくださった桑原先生、保護者の方々、ありがとうございました。

