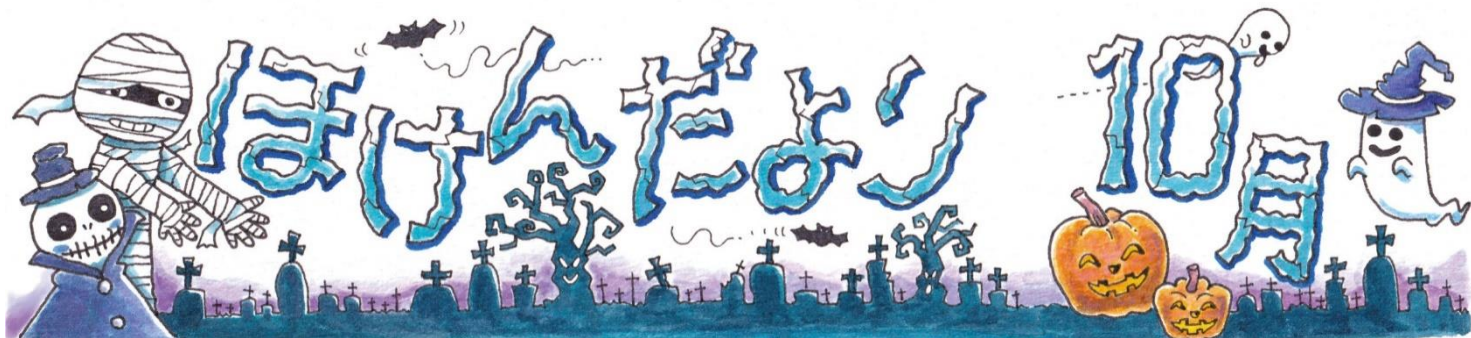




令和8年9月30日 浦和大里小学校 保健室

秋分の日を過ぎ、夕暮れが早くなったことを感じるとともに、朝晩の涼しさを感じるようになってきました。寒暖差の大きくなる季節は体調を崩しやすくなります。10月は校外学習に運動会など楽しい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日は目の愛護デーです

10を横にしてみると眉毛と目に見えることから10月10日は目の愛護デーとなっています。空気が澄んで月が美しい秋には昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりとやさしいため。しかし、タブレットの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたいときはタブレットをオフにしてみませんか？



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。





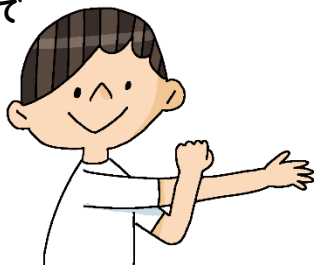
もうすぐ運動会です！



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で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



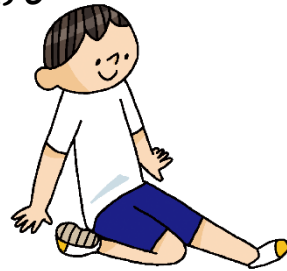
うでをのばし、もう一方のうででおさえながら自分の方に引っ張ります。

・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。



4年生の保健の授業に参加しました

4年生の保健の単元「体の成長とわたし」の思春期にあらわれる変化について担任の先生とTTで授業を行いました。

子どもから大人になる成長の段階で、体つきが変化するだけでなく、心も変化していくことを学ぶことができました。

皆さんとっても真剣に授業を受けていて、たくさん意見を発言してくれました。

これから自分の体のことや心のことで悩むことがあれば、先生や周りの大人に話してみてください。



歯科巡回指導を行いました

さいたま市教育委員会健康教育課の小池田先生をお迎えして、5年生に歯科巡回指導をしていただきました。プラークチェックや歯ブラシの交換時期など歯の健康を保持増進するためにどうしたらよいか教えていただきました。

「一生懸命歯みがきを行っているつもりだったけど、磨き残しが多いことが分かった」と授業を受けた子が教えてくれました。

永久歯に生え変わった歯は新しく生え変わることはありません。一生の付き合いになるので、今回習ったことを意識して歯を大切にしていきましょう。

