

ほけんだより10月

春日部市立幸松小学校 R7.9.30

9月は残暑がきびしかったですね。10月に入り少しづつ暑さがやわらぎ過ぎしやすい秋がやってきます。秋は、読書、芸術、スポーツ、食欲など「〇〇の秋」と言われます。みなさんもいろいろな秋を楽しみましょう。

朝晩、日中の



気温差に注意

10月8日 骨と関節の日

骨の役割

体を支える
内臓を守る

体を動かす
カルシウムを蓄える

血液を作る

知っているかな 骨のこと

人の体、骨は何個？ → 約200個

一番大きい骨は？ → 太もも(大腿骨) 身長のおよそ1/4くらい

一番小さい骨は耳の中にある「あぶみ骨」約3mmくらい

赤ちゃんの骨は約300個、成長とともにくっついて一つになっていきます。



10月10日... 目の愛護デー

目に優しい生活しよう！

前がみは、目にかかるように



時間を決めて
テレビ・ゲーム・スマホなど



姿勢よく座って

読書や勉強



適度な明るさで



バランスのよい食事を



十分な睡眠を

目、疲れていないかな？

目がかすむ

目の奥が痛い

目が充血する

目が乾く

まぶたがひくひくする

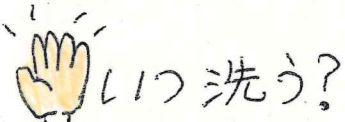


こんな症状があったら
目が疲れているサイン
早めに寝て
目をゆっくり休ませましょう！



10月15日

世界手洗いの日



- ・食事の前
- ・トイレの後
- ・外から室内にもどったとき
- ・家に帰ったとき
- ・そうじの後
- ・くしゃみの後
(手で口もとをおさえたとき) など



10月17日～23日 薬と健康の週間

覚えておこう薬を飲むタイミング

- ◇食前... 食事の30分前
- ◇食後... 食事の後、30分以内
- ◇食間... 食事と食事の間
(食後2時間くらい)
- ◇寝る前... 寝る前の1時間以内

必ず量とタイ
ミングを守って、
飲みましょう。

10月は健康に関
する日がいろいろ
ありますね!

～保護者様～

新学期が始まった9月中旬頃までは暑さが厳しく屋外での活動が、ほとんどできま
せんでしたが、9月下旬から、やっと秋らしくなり、体を動かせる陽気となりました。幸松っ子
達、外遊び、運動などいっぱいしてほしいです。

ただ朝夕と日中の温度差が大きく体調をくずしやすいです。朝の健康観察、体
調管理をよろしくお願いします。

また、運動会練習も本格的に始まります。水筒、汗ふきタオルなどの準備もお願い
します。

近視の話

Q1 近視って、どういうこと?

A 眼球が変形してピントが合わない状態のこと

眼球はカメラのような構造をしている。ものに光が反射すると目は、それを色や形と
いった情報として取り入れる。カメラのレンズが黒目の部分でフィルムにあたるのが
目の奥にある網膜。本来は目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結ぶ。
しかし、近視の人は、眼球が楕円形に伸びてしまっている。網膜の手
前で像が結ばれるためピントが合わない状態になる。

Q2 近視の原因は?

A 最近では環境が原因の近視が増えている

「遺伝」と「環境」の両方が関係している。ただ近年近視の人が増えている
のは環境(生活スタイル)による影響が大きいと言われている。スマホなどの
使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目
は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして結果的に近視になっ
てしまう。

Q3 近視を放置しているとどうなる?

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑
内障」になりやすくなったり治療法のない「病的近視」に進んだりすること
もある。現代ではたくさんの方が近視になっているが、矯正して見えればい
いでは済まないものがある。