

# 保健だより 10月

令和6年9月30日  
さくら市立氏家小学校



## 10月の保健目標:目を大切にしよう

朝晩は肌寒く感じる日が多くなってきたように感じます。皆さん、体調を崩していませんか。上着や下着を上手く活用し、体温調節をしましょう。秋は「食欲の秋」「読書の秋」と言います。旬の物を食べ、本を読んだり美しいものを見たりして、心も体もたくさん栄養をとるようにしてくださいね。

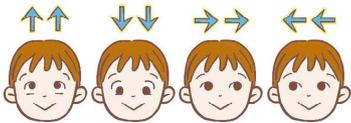
### 目が疲れたときは...

近くのものを見るときは、目の筋肉にぎゅっと力が入っています。この状態が続くと、目が疲れてしまいます。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてる。



### 目を動かす

上下左右に目を動かす。  
近くと遠くを交互に見る。



### 遠くを見る

遠くにある山や木など緑をおすすめ。

### アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずについついスマホやタブレットテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子がよくなった

おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみても良いですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



### 保護者の方へ 色覚検査の実施について

学校の定期健康診断で必須項目にはなっていませんが、希望者には個別に検査を行います。お子様の色の見え方などで心配なことや、一度検査を受けさせたい等の希望がありましたら、連絡帳にご記入ください。

### ~氏小元気アップ 早起き編を行いました~

睡眠の大切さを知り、規則正しい生活習慣を送れるようにすることをねらいに、9/2~9/6の5日間、「氏小元気アップ 早起き編」を実施しました。厚生労働省は、小学生の睡眠は9~12時間を推奨しています。また、身体や頭が起きるには約2時間かかると言われていて、1時間目は8時20分に始まるので、遅くても6時30分には起きていますと良いです。

#### 【実施したこと】

- 各クラスで6時30分までに起きられたかをチェックしました。  
⇒全校児童の約72%が6時30分までに起きていることがわかりました!
- お昼の放送で、保健委員会の児童が睡眠に関するクイズを出題したり養護教諭が睡眠についての話をしたりしました。

早起きするには、遅くても21時30分には就寝することが望ましいです。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、ご家庭でも生活習慣を意識した声かけをよろしくお願ひします。