

# ほけんだより 10月

令和6年10月1日  
 多摩市立豊ヶ丘小学校  
 校長 佐藤 真澄  
 養護 教諭

～おうちの方と一緒に読みましょう～

9月27日に行った前期終業式では、体育館で全校児童が集まりました。中休み後の3時間目に行いましたが、休み時間モードから気持ちを切り替えて、高学年を中心に、終業式にふさわしい態度で行うことができていました。各学年の代表児童の言葉や校歌斉唱等、後期の学校生活へ気持ちよくスタートできそうな締めくくりの終業式でした。そして、9月30日から豊ヶ丘小学校の後期授業が始まりました。放送で行った始業式では、どのクラスも良い姿勢で、静かに校長先生のお話を聞いていました。校長先生の話にあったように、それぞれが自分に合った目標をもって、後期からの生活<sup>て</sup>を有意義に過ごせると良いですね。

さて、季節は猛暑だった夏から、ようやく朝晩涼しく感じられるようになってきました。

大人も子供も、体調管理が難しい時期でもあります。また、運動会練習も始まりますので、体力気力ともに消耗します。しっかり食べて、しっかり休んで、大きなけがや病気につながらないようにしましょう。

出かけるときは上着<sup>うわぎ</sup>を持って



10月のほけんもくひょう  
 目を大切にしよう



## たいせつな目はたぐやんのものにまもられているよ!

### まゆげ<sup>めゆげ</sup>

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

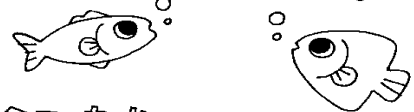
### まぶた<sup>まぶた</sup>

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

### まつげ<sup>まつげ</sup>

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ!

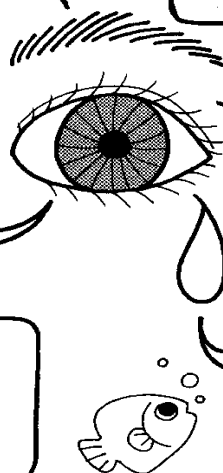


### まぶたき<sup>まぶたき</sup>

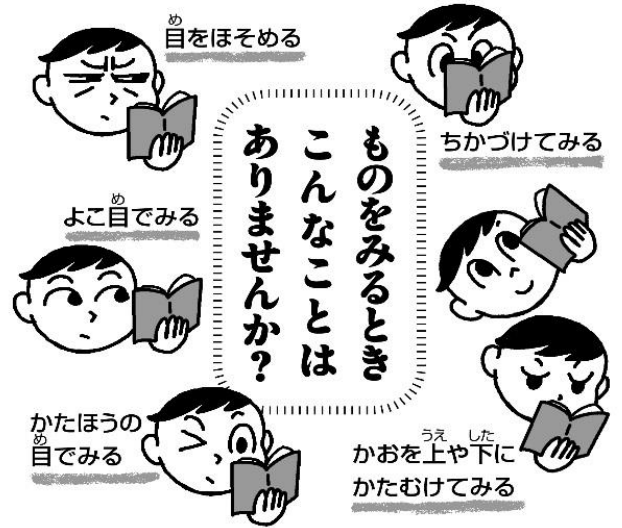
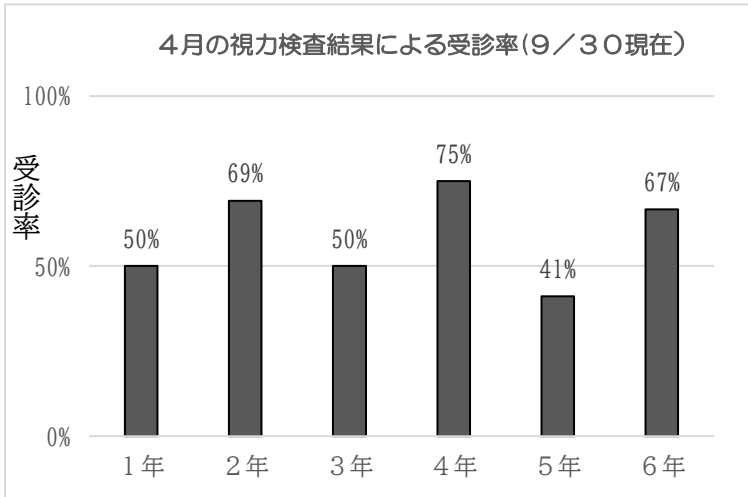
まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようになっているんだよ!

### なみだ<sup>なみだ</sup>

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



視力は低下してませんか？メガネの度はあっていますか？



上のグラフは、豊ヶ丘小の4月視力検査の結果、治療のお勧めをお渡ししたお子さんの受診率です。(受診後に報告書の提出があったものです。)

見えにくくて目を細めて見ることが多い場合や、長い間メガネの点検をしていない場合、鼻メガネ（鼻あてがずれている）になっている場合も、専門医にきちんとみていただいでください。

また、長時間のテレビやゲーム、目を近づけての作業（勉強やゲーム、携帯・スマホ・タブレットなど）、長い前髪も視力低下の原因になりますので、ご家庭でも注意していただくようお願いします。

## ～子供の睡眠について～

保健室に来室する子供たちに、昨夜の就寝時刻を尋ねると、「22時、23時…」と答える子供が増えています。「成長ホルモン」は深い眠りの時に分泌されます。睡眠のリズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子供の成長や健康に悪影響を及ぼす心配があります。子供の健康を守るためにも、ご家族全員で生活を見直してみてください。

