保健だより 10月

令和８年９月２９日
練馬区立豊玉南小学校
校　　長　長谷川　修

家庭数配付

１０月の保健目標
目を大切にしよう

１０月１０日は「目の愛護デー」です。「目は口ほどにものを言う」という言葉を知っていますか？言葉で言わなくても、目つきや表情で気持ちが相手に強く伝わるという意味で使われることわざです。でも、見えにくさが原因で、いつの間にか怖い表情になっている子を時々見かけます。見えにくさに気づいたら、早めにおうちの人に相談し、眼科受診をしましょう。

大切な目を守るために、体にはさまざまな仕組みが備わっています。その一つが「まばたき」です。意識しなくても自然と動いてくれている「まばたき」の働きを勉強してみましょう！

まばたきのはたらき

その１：目の表面についたゴミをぬぐい取る



その2：目の表面が乾かないように水分（なみだ）でぬらす



注意

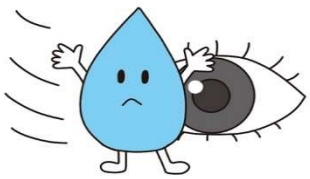


ゲームや動画などの画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が自然と減ってしまうことが分かっているよ。画面を長時間見続けないように、時々目を休めることが大切だよ！

なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

目を休ませよう



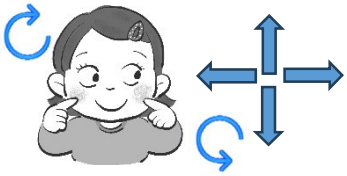
まばたきをする



遠くを見る



あたためる



左右や上下、ぐるりと、ゆっくり動かしてストレッチ

〔おうちの方へ〕



・運動会に向けて

運動会練習が本格的に始まり、お疲れ気味の子もいるようです。下校後、おうちでしっかりと体力と気力を復活させて、翌朝元気に登校できるよう、早寝や朝食のご準備等、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。汗をびっしょりとかく日もありますので、水筒やハンカチの他に汗ふきタオルも持たせていただきますようお願いいたします。

・感染症について

区内ではインフルエンザ等の感染症の報告が増え、学級閉鎖を行っている学校が出てきています。学校は集団生活の場ですので、あっという間に感染症が拡がってしまうことがあります。お子様の登校前には、しっかりと健康観察をしていただき、無理して登校することがないようご協力をお願いいたします。登校後、発熱や発疹等、感染症が疑われる症状がみられた場合は、念のため、早退のお願いをしています。感染症の拡大防止につきまして、ご理解とご協力をお願いいたします。咳や鼻水がでている場合には、予備分も含めマスクやティッシュをご準備いただけると助かります。

※「登校届」は、学校ホームページに載っています。学校感染症と出席停止の基準もご参照ください。

・眼の健康について

視力の低下など、目の異常は、子供たちの表情や姿勢から発見できることがあります。目を細めていたり、険しい表情でいることが増えたり、首をかしげて見るようになったり、よく目をこするようになったりしていたら、それも一つのサインです。当事者の子供自身は気がつかない場合がほとんどです。見えにくさが学力に影響していた、ということもあります。普段の様子から気がかりな状況があれば、早めに眼科受診をしましょう。また、普段の読書やメディア機器を使用するときの姿勢や照度が、視力に良くない影響を及ぼしているケースもとても増えています。身長や体重と同じように、成長期は、目も日々変化をしています。目の健康を意識した生活をご家庭でも心がけましょう。





～2学期これからの保健行事～

月	日	曜	検査内容	
10	26～30	月～金	元気はつらつ！ ハンカチティッシュチェックウィーク	毎日きちんとハンカチ：ティッシュを身につけられているかをクラス毎にチェックをします。
11	16	月	5年生移動教室前健診	健康カードを忘れずに持参しましょう。
11	26	木	就学時健康診断	来年入学予定の1年生の健康診断です。 在校生は13時下校の予定です。

引用・参考：「健」、「健康教室」2025年10月号　2026年10月号