

# ほけんだより10A

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 石山 綾  
平成 29 年 10 月 11 日  
(家庭数配布)

風が涼しくて、からだを動かすのが気持ちの良い「スポーツの秋」となりました。秋の夜長はゆったりと「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうです。みなさんは「秋」をどう過ごしますか？実り多い季節になるよう、生活リズムを整えましょう。体調不良で来室する児童が増えています。朝の健康観察を行い、体調が優れない場合は無理に登校せず、家庭で休養したり、早めに受診していただいたりするようにお願いいたします。



## 今月の保健行事

色覚検査 4.5年生の希望者  
結果は封書にてお知らせします。  
来年度以降は4年生の希望者に実施予定です。  
26日(木)秋の歯科検診(全学年)

## 感染症発生状況

- ・流行性耳下腺炎 1名
  - ・マイコプラズマ肺炎 1名
  - ・溶連菌感染症 1名
  - ・手足口病 2名
  - ・感染性胃腸炎 1名
- 全員登校届を提出し、登校しています。

油断しない

朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

## 体調を整えるために

上手な衣服の調節

十分な睡眠

バランスの良い三度の食事

衣替えが済んだ頃だと思います。日中特に学校では活動する場面が多いので、校舎内や校庭で遊ぶ際は半袖またはごく薄い長袖で十分でしょう。登校時や下校時刻が遅くなる場合は一枚羽織る物を持ってくると良いですね。体調不良で来室する児童の中には下着を着ていない子、今の気温に合わない厚地の上着を着ている子がいて、指導することがあります。休み時間の後には頭から汗をしたらせて来室する子もいます。汗ふきタオルやハンカチを毎日清潔な物に代えて持ってきてきましょう。また、体調不良で来室する子の中には朝食抜きの子がみられますし、水分不足の様子がみられる子もいます。ゆったり朝食を取り、水筒も忘れず持ってきてきましょう。

## スポーツの秋

## ケガを予防する4つのポイント

### ①朝ごはんを食べる



体や脳のエネルギーが不足すると、思うように動けません

### ②ウォーミングアップとクールダウンを忘れない



体を温めてから本格的な運動。終わったら筋肉の疲れをとります

### ③体調に合わせて無理をしない



痛みや異常を感じたら、無理をしない

### ④休養の日をきちんととる



休養も、練習の一部と考えましょう

今月の保健目標

目を大切にしよう

皆さんはどんなふうに情報を取り入れていますか。見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよ。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われています。毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

**こんな症状はありませんか？**  
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

**これはみんなのSOS**

使すぎだよー  
疲れてるよー  
休みたいよー

チェックがついた人は  
“目にやさしく”してね▼

**のびるほど、へるものなあに？**

▽ヒント▽  
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

↑  
↓

↑は、まぶたを閉じて、目を休ませよう。  
↓は、目を休ませよう。

**目にやさしい環境**

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない

**目にやさしい行動**

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

**目にやさしい食べもの**

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

# 目のトラブル こんな時 どうする？

**目や目の周りを打ったとき**

安静にして冷やします。

圧迫しないようにやさしく

**ゴミや砂が入ったとき**

きれいな水で洗い流します。

眼球に傷がつくので、絶対ですらない

**洗剤や薬品が目に入ったとき**

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。

絶対にすらない

**目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき**

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。

圧迫しないようにやさしく

病院へは

- 視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ **すぐに眼科へ**
- とくに異常を感じない……………→ **念のためその日のうちに眼科へ**

病院へは

……………→ **すぐに眼科へ**

(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)