

ほけんだより10月

令和7年度

朝日東小学校 保健室

「あつい」「さむい」にご注意を…！



だんだんと^{ひる}昼が短く、夜が長くなりました。ようやく^{あつ}暑さも落ちつき、^{あさばん}朝晩は涼しさを感じられる日もありますね。これから、秋から冬に向けて、^{あつ}昼間は暑くても朝晩は^{あさばん}寒さを感じる日が増えていきます。^{ひるま}昼間と朝晩の気温の差が^{おお}大きくなると^{からだ}体は疲れやすくなり、^{からだ}体がだるくなったり、^{しょくよく}食欲がなくなったりします。^{たいさく}対策としておすすめなのは、ゆっくりとお風呂に入ることです。^{からだ}体を温めて、^{あた}リラックスしましょう。^{はや}早めに寝て、^{からだ}体を休ませることも^{たいせつ}大切です。

のりもののよいにならないためには？

しっかりすいみんをとっておく



よいどめのくすりをのんでおく



くうふく・まんぷくはどちらも×



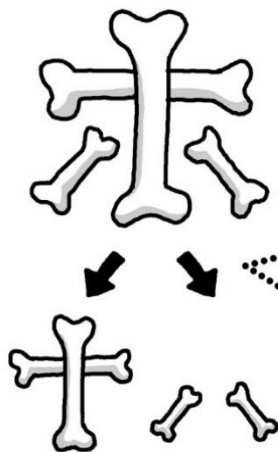
ともだちとたのしくすごす



1～5年生は10月9日（木）に校外学習、6年生は10月27日（月）～28日（火）に修学旅行があります。楽しく充実した行事にするためにも、のりもののよいに注意しましょう。

しかし、どんなに注意していても、のりもののよいになってしまうことがあります。その時は、がまんしないで早めに先生やまわりの友だちに知らせてください。

10月8日は「骨と関節の日」



10月8日は「骨と関節の日です」。骨や関節、筋肉など、からだを動かすための器官である「運動器」の健康は、わたしたちが生活する上で欠かせないものです。

9月には、5年生で「骨を丈夫にする生活」をテーマに、栄養士と養護教諭による保健教育を行いました。骨を丈夫にするためには、カルシウムなどの栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠が必要であることを学びました。

「骨と関節の日」には、自分のからだを動かしている運動器の健康について、考えてみてください。

10月の保健目標 目を大切にしよう

今年度の視力検査結果によると、朝日東小学校では裸眼視力（眼鏡をかけていない視力）が1.0未満だった児童の割合は33.2%（昨年度24.2%）でした。

全国的にみると、裸眼視力がB～D（1.0未満）の児童生徒の割合は近年増加しています。今のままの視力でいられるように、目を守る生活を心がけたいですね。

目としせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方

タブレットやパソコン
を使う時も同じ！



へやを
明るくする



ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



目と画面を
ちかづけすぎない



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける



裸眼視力B～Dの子どものうち、8～9割は近視

文部科学省によると、裸眼視力B～Dの子どものうち、8～9割は近視であると言われています。また、近視が将来の目の病気（白内障、緑内障、網膜剥離など）のリスクを高める可能性があることも分かっています。近視の予防には、「長い時間、近くを見続けられないこと」に加えて、「屋外で過ごすこと」も効果的です。熱中症や紫外線などへの対策をしながら、できるだけ屋外で過ごすようにしましょう。木や建物の影で過ごしても効果があるそうです。

Q&A よくある質問



Q1 どれぐらいの時間を屋外で
過ごすとな近視予防の効果がある？

A 1日2時間と言われています。ただし、2時間に満たなくても30分未満と比べると近視予防の効果があるようです。自分の体調や都合に合わせて、なるべく屋外で過ごす時間を作りましょう。

Q2 近視は治せる？

A 治せるものと治せないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は目薬などで治療できる場合があります。視力検査の結果で視力が低下しているときや、目が見えにくいと感じたときは、早めの眼科受診がおすすめです。