



# ほけんだより

ほけんもくひょう  
10月の保健目標  
め たいせつ  
目を大切にしよう

令和4年10月3日  
海田町立海田西小学校 保健室

10月になり、暑さが落ち着いて、涼しさが感じられるようになりました。季節の変わり目は体調がくずれやすいです。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装ですごしたり、天気や気温の予報をこまめにチェックしたりして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良を予防しましょう。

## 10月の保健カレンダー

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
3 	4	5 いいんかい 委員会	6	7 ちょうりくじょうきろくかい 町陸上記録会
10 スポーツの日	11	12	13 	14
17	18 しりよくけんさ 視力検査1~3年	19 しりよくけんさ 視力検査4~6年	20	21
24 スクールカウンセラー 相談日	25	26	27 しかけんしん 歯科検診 (全員)	28 
31 				

# 目を大切にしよう

10月10日は「目の愛護デー」です。いろいろなものを見たり読んだりするために、とても大切な目。みなさんは、目を大切にしていますか。



## 自分の目について考えてみよう

- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目の奥が痛い
- 目が重い
- まぶしい
- 肩こり、吐き気がある

このような症状があるときは、疲れ目のサインかもしれません。

## 目が疲れる原因① 長い時間、近くを見続けている

ゲームやスマートフォン、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちです。これでは、目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は30cmを目安に離そう。



時間を決めてこまめに休けいをとろう。

## 目が疲れる原因② フルーライトを浴びる

スマートフォンやゲームから出るブルーライトは、エネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。寝る2時間前にはスマートフォンやゲーム機を使わないようにしましょう。


## 目が疲れる原因③ 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

8時間は眠るように生活リズムを整えよう。

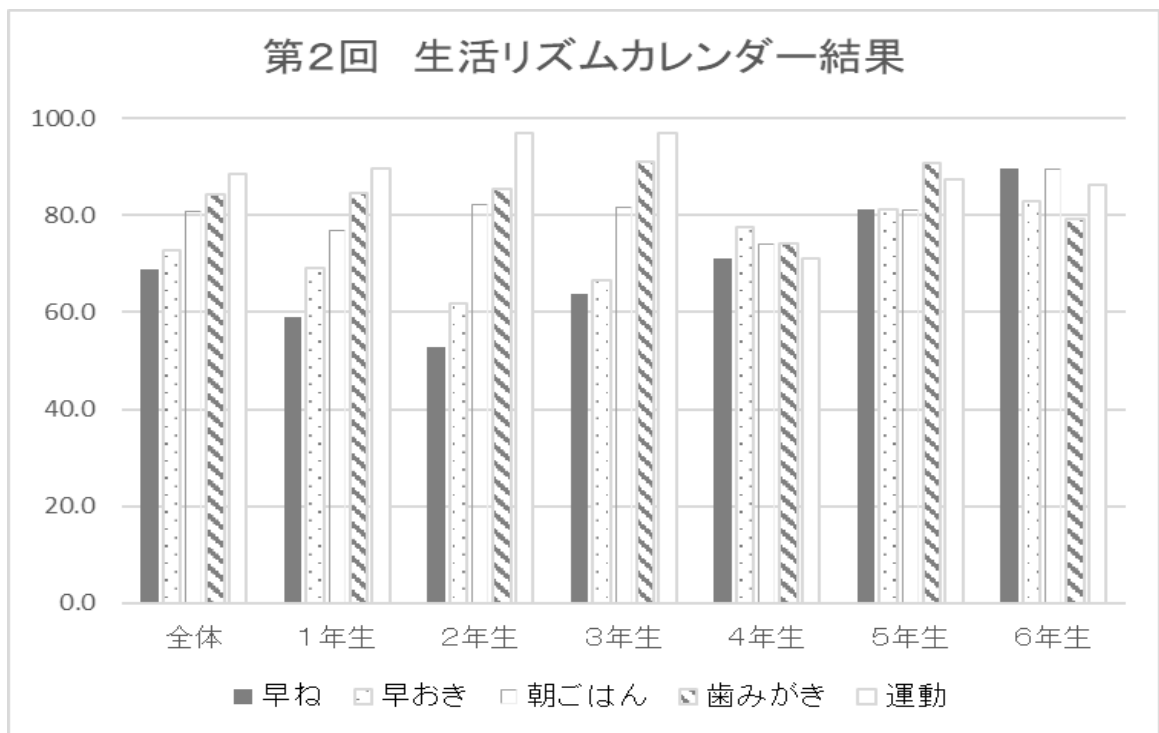


## ☆疲れ目のための4つのケア☆

まばたきをする	遠くを見る	あたためる	ストレッチをする
			
意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。	遠くを見て、目をリラックスさせよう。	血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。	眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

## 第2回 生活リズムカレンダーの結果

2学期が始まり、あっという間に1か月が経ちました。少しずつ、学校のリズムを取りもどしてきまされたか。2学期が始まってすぐに、第2回生活リズムカレンダーを行いました。生活リズムカレンダーの結果、1週間のうち5日以上できた人の数（運動は3日以上できた人の数）を集計しました。全体では、早ね68.7%、早起き72.7%、朝ごはん（3色食べた）80.8%、歯みがき（3回みがいた）84.3%、運動（1時間以上した）88.4%でした。



みなさんのふり返りの中で、特にすてきだと思ったふり返りを紹介します。

### カレンダーのふり返り

○土曜日と日曜日とも歯みがきをがんばりたいです。（1年 細川叶翔さん）

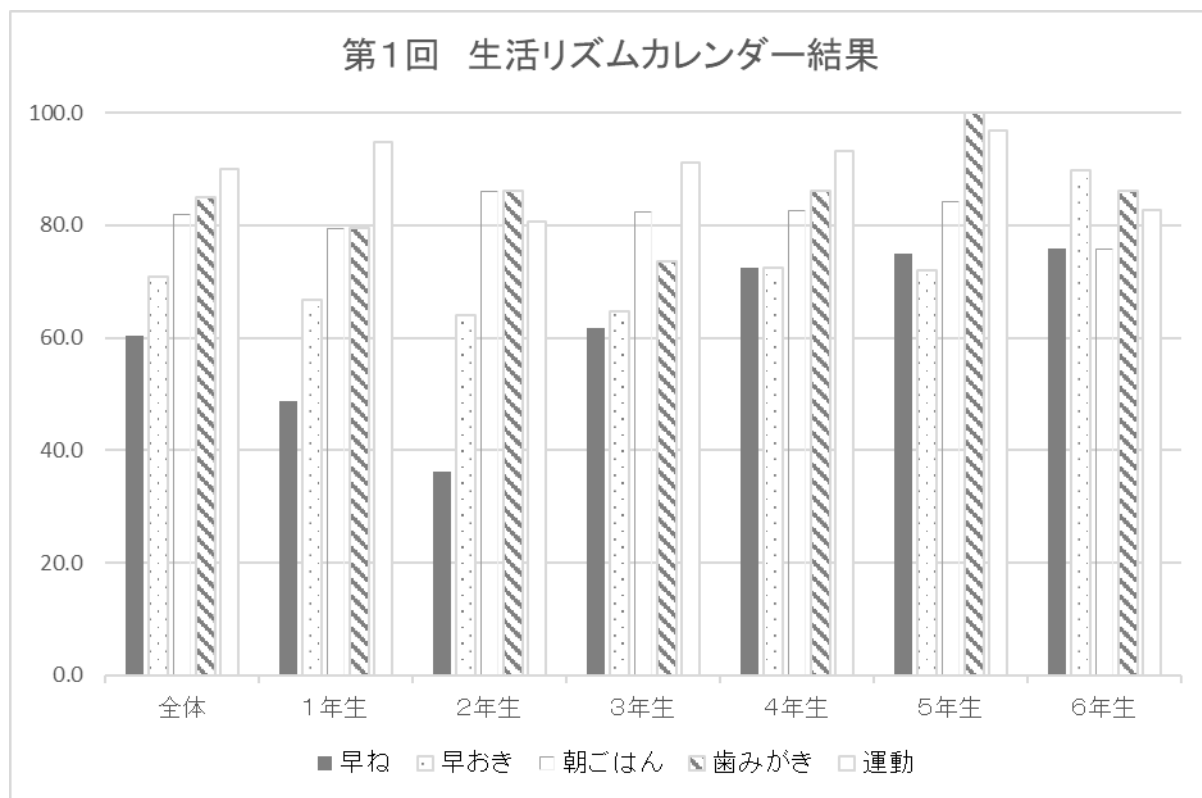
○月曜日と木曜日はダンスがあるのでおそくなってしまいうけど、少しでも早く寝られるように心がけました。運動は、たくさんできたのでよかったです。（3年 本田莉愛さん）

○歯みがきを意しきしたので、土日以外は昼もできました。（4年 山本大雅さん）

○日曜日もしっかりと早起きして、がんばって子どものうちに習慣づけたいです。（5年 徳本佑心さん）



また、1学期に実施した第1回生活リズムカレンダーの集計方法が間違っていたので、訂正したものを載せます。



第1回の生活リズムカレンダーの結果、全体では、早ね60.3%、早起き70.9%、朝ごはん（3色食べた）81.9%、歯みがき（3回みがいた）84.9%、運動（1時間以上した）89.9%でした。

第2回は、第1回に比べて、早ね・早起きができていない人の割合が増えました。しかし、朝ごはん・歯みがき・運動の目標を達成した人の割合は減りました。朝ごはんを食べてエネルギーをたくわえることや、歯みがきをしてむし歯を防ぐこと、運動をして丈夫な体をつくることは、毎日を元気に過ごすためにとても大切なことです。

第3回は、3学期に行う予定です。第3回も、自分の目標を達成できるようにがんばりましょう。

## 歯のクイズ

問題 歯がないといつものようにできないのは、次のうちどれでしょう。



- ① ごはんをおいしく食べる
- ② 友達と話したり笑ったりする
- ③ 走ったりボールを投げたりする



答えは... 全部！

歯は、食べ物を細かく砕くのはもちろん、発音を助ける、表情を作る、体のバランスを保つなど、さまざまな役割があります。これからも、大切な歯を守ってくださいね。