

ほけんだより 10月

令和6年度 新座市立東野小学校 養護教諭 井上藍

この時期は衣服で体温調節



日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。

夏休み中に、東野小のエアコンも新しいものになり、効き目も良好です。

それにより、寒がりさんには大変な季節になってきました。冷えからおなかが痛くなり、保健室に来る児童が増えてきたように感じます。クラスの中には、暑がりさんと寒がりさんがいます。みんなが気持ちよく過ごせる温度に調整するのは難しいので、寒がりさんは薄手の上着を持ってきて、自分で体温の調節をしましょう。自分の「体の声」に耳を傾け、毎日元気に過ごしましょう。



10月26日 運動会!!

スポーツを安全に楽しむために

運動会練習が始まりました!!

当日、元気に参加できるように、みんなで健康な

生活を意識して過ごしましょう。

- ① 体調管理
- ② 準備運動
- ③ 整理運動

3点セットを意識してケガを防ごう!

OK!



睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう

10月10日は目の愛護デー



視力が低下する子が増えています！

学年別視力検査結果の割合

(%)

	A(1.0以上)	B(0.7以上)	C(0.3以上)	D(0.3以下)
1年生	68.5	25.4	3.8	2.3
2年生	56.7	22.5	14.2	5.8
3年生	68.9	14.1	12.6	4.4
4年生	59.3	15.9	22.1	2.7
5年生	54.6	14.6	24.6	6.2
6年生	57.4	17.6	23.5	1.5

視力が1.0以上見えている人が1年生と6年生を比べると、11.1%減っています。それと同時に、めがねを使用する人も1年生は5人ですが、6年生では35人に増えています。タブレットを授業で使う時間も学年が上がるごとに増えるので、目に優しい生活をして、近視を予防しましょう。

近視を予防しよう！

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

床に両足を付ける

目の体操

- 上を見る
- 左を見る
- 左まわり
- ギョッとどじて
- 下を見る
- 右を見る
- 右まわり
- パッと開く

目の体操で、目がぱっちり！