

令和7年9月30日

与野西北小学校
保健室

No. 6

ほけんだより



もうすぐ10月、すっかりもう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節です。好きなことを深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてくださいね。

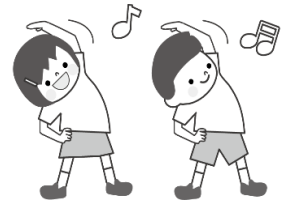
スポーツフェスティバルが
ちかづいてきました！

うんどう まえ
運動する前にチェック☑しよう！



- ☐ はや はや お あさ
早ね・早起き・朝ごはんができている。
- ☐ て あし みじか ととの
手や足のつめは短く整えている。
- ☐ あし あ
くつは足に合っている。
- ☐ ひもぐつの人はきちんとひもが結ばれている。
- ☐ じゅんぱいたいそう おこな
準備体操をしっかりと行っている。

★チェックができないところがあったら、改善して安全に運動に取り組めるようにしましょう。



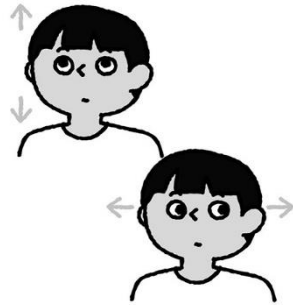
スポーツフェスティバルに向けて

スポーツフェスティバルは、けがが起こりやすい行事です。練習中にもケガをする人がたくさんいます。みなさんはけがをしてしまったときどうすればよいか知っていますか？ 保健室前ろう下に答えを掲示してあるのでぜひ見てみてくださいね。

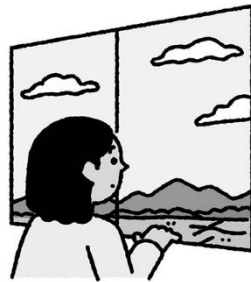


10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーとは、目を大切にしよう！という日です。10を回転させると眉毛と目に見えることからこの日になりました。視力は一回下がって見えにくくなると簡単にはよくなりません。そのため、今のうちから気をつけていくことが大切です。暗いところや、近い距離で本を読んだりテレビを見たりするのは目によくありません。目が疲れた時にやるといいことを紹介します！



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



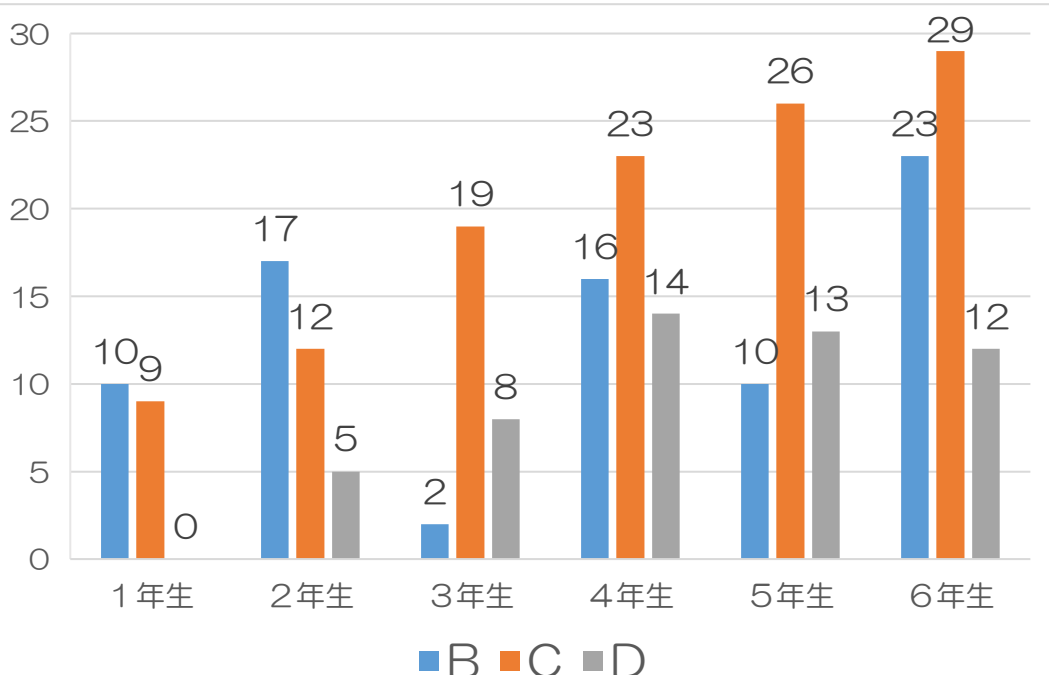
40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

健康診断の視力検査の結果

4月に行った視力検査の結果になります。学年ごとに「B」「C」「D」の判定になった人たちをグラフにしました。特に「C」判定の人が多いです。目が見えないと、黒板の字が見えにくくなるだけでなく、目の筋肉が疲れて頭が痛くなったり、遊んでいるときにケガをしたりします。見えにくいなと感じていたら、お家の人に相談してくださいね！



A: よく見える。遠くのものもしっかり見える

B: だいたい見える。小さい字がにじんで見える

C: 見えにくい時がある。黒板の字が見えにくい

D: 見えにくい。黒板の字や遠くのものが見えにくい。