



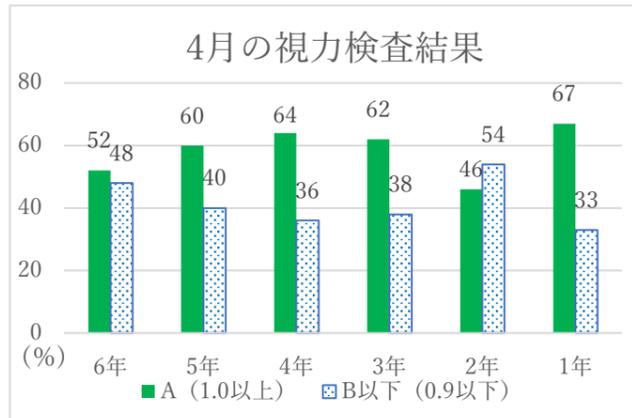
2024年10月1日

境東小学校保健室

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。秋のお祭りは収穫祭。元々は、お米やさつまいもなど、秋の作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。みなさんも秋祭りに行ったときや、ごはんを食べるとき、秋の恵みに感謝しましょう。秋の恵みや栄養のある物をしっかり食べて運動会も頑張りましょう。

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

♡ 10月10日は目の愛護デー ♡



眼科受診のおすすめをもらって、受診してない人は、4月よりも見えにくくなっていませんか？早めに眼科で診てもらいましょう。受診した人もおすすめをもらっていない人も、普段の生活で姿勢や目と物の距離・ゲームやスマホなどの使用時間などに気をつけていないと、気づかないうちに目が悪くなっているかもしれませんよ。

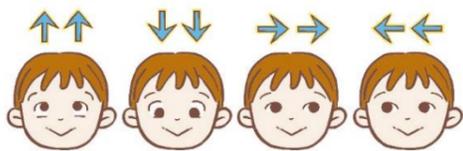
### 目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



### 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

自分の視力が気になる人は、休み時間などに保健室で視力検査を行う事もできます。(先生が忙しいときには違う時間に来てもらうこともあります。)

## うんどうかい いよいよ運動会です！

### <こんなことに注意しよう>

①自分の体は自分で守ろう。

(調子の悪いときは、近くの先生に言いましょう。)

②規則正しい生活をしよう。

(早ね、早起きをする。朝ごはんをしっかり食べる。)

③水分をこまめにとろう。(のどがかわく前や運動の前、後。)

足にあった靴をはこう!

check point!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

### 運動会の朝の健康チェック

- ( ) きのうの夜は、ぐっすりねむれましたか？
- ( ) 朝ごはんは、しっかり食べましたか？
- ( ) うんちをしましたか？
- ( ) 飲み物をたくさん持ちましたか？
- ( ) 汗ふきタオルを持ちましたか？
- ( ) 手と足のつめは短く切れていますか？



### 保護者の方へ

Google フォームでの毎日の健康観察では、大変お世話になっております。

10月から順次「tetoru」での欠席(遅刻、早退)連絡となり、10月28日(月)からは毎日の健康観察をGoogle フォームに入力いただく必要がなくなります。

移行期間である10月25日(金)まではGoogle フォームでの健康観察をお願いします。

引き続き、毎朝のご家庭での健康観察は行っていただき、お子さんの体調が悪い場合には、無理せず、ご自宅でゆっくりお休みしていただくようお願いします。