

すくすくだより



令和6年10月1日(火)

川口市立芝富士小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

記録的な残暑もようやく終わりが見え、朝晩は涼しくなってきました。しかし油断は禁物です。まだ、日中は急に気温が高くなることもあるので、なるべく脱ぎ着がしやすい服装を心がけるといいですね。

さて、今年の運動会は例年より開催時期をずらし、これから本格的に練習が始まります！怪我なく当日を迎えられるように、体調管理や準備運動をしっかりと行いましょう。また水筒や汗拭きタオルの準備も毎日お願いします。

「**寒暖の差に注意**」
朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



目を大切に



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？

私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に会えるかも。



視力低下のサイン

これやっていますか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



2008年に、ユニセフなど水と衛生の問題に取り組む国際機関や大学、企業など13の組織から成る「せっけんを使った手洗いのための官民のパートナーシップ」により、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day)と定められました。

せっけんを使用した手洗いは、自分の身体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつです。

新型コロナウイルス感染症が拡大してから、芝富士小でも液体せっけんによる手洗いを励行してきました。現在では、PTAより助成していただき、液体せっけん液を購入させていただいています。毎日の手洗いを正しく理解し、行動することで感染症を予防していきたいと思います。

手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



じぶん **自分** にかいた **靴** を履いて
うんどうかい **運動会** をがんばろう！



あし **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

靴は大きすぎてもきつすぎても足の成長によくありません。

中敷きでサイズを確認すると良いでしょう。