

# ほけんだより 10月

令和6年10月9日 神足小学校 保健室

今年は2学期になっても 運動場で遊べないほど暑い日が続きましたが、やっと秋らしい気候になってきました。

運動会の練習も本格的になり、つかれも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加してくださいね。



## ＜検尿があります＞

- 1次 10月10日(木) 11日(金)  
\*女子で生理中の方は、2次検査で提出してください。
- 2次 10月30日(水) 31日(木)



☆検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。確認して提出してください。



## ＜注意すること＞

前日からトイレに容器を準備する。



寝る前にトイレに行く。

朝、起きたらすぐにトイレに行く。

## 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



### 外で遊ぶ時間を増やしましょう！

外に出て太陽の光を浴びることは、視力が悪くなるのを防ぐ効果があります。

### 目の不思議クイズ

Q1 ウマやヤギの瞳孔(黒目)は横長である。○か×か？

答え ○  
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。

Q2 トンボには、いっぱい目がある。○か×か？

答え ○  
トンボなどの昆虫の目は、あみになっています。じつは、その一つひとつがすべて目です。たくさんの目で広いはなを見ているので、エサになる生きものや敵が近づいてくると、すぐにわかります。



## ◎ケガなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動をしっかりとこなう



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる

具合の悪いときにはムリをしない

