

じどう
児童のみなさんへ

ほけんだより

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和7年10月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね

世界手洗いの日
10月15日



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

あき 秋は、お米や果物など沢山の食材が、収穫の時期を迎えます。
おい 美味しくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わいましょう。お散歩
していても気持ちが良く、どんなことをするにもよい季節です。
からだ うご 体を動かす、新しいことを始めるにもぴったりですね。いろい
ろなことに挑戦してください。皆さんにとっても
みの おお あき 実り多き秋になりますように。



たいいくたいかい む 体育大会に向けての準備

たいいくたいかい れんしゅう がんば
体育大会の練習、頑張っていますね。今から当日に向けて、下のことに心掛けましょう。
ちから はつき たいちょう ととの
力が発揮できるように体調を整えていきましょう。



じゅんぴたいそう
準備体操、しっかりと



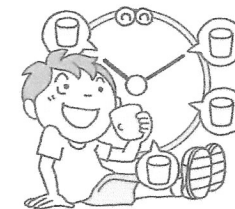
あせふ
汗拭き、しっかりと



たいちょうかんり
体調管理、しっかりと



すいぶんほきゅう
水分補給、しっかりと



あかしろぼう
赤白帽、しっかりとかぶる



じゅんぴたいそう 準備体操、どうしてするの？

その1
けがを防ぐ

きんにく かんせつ うご
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、捻挫な

けが
どの怪我をしにくくなります。



その2
体の調子をチェックする

「しんどいな」、「体のどこかが痛い」と思っ

むり やす
たら無理をせずに休みましょう。

その3
心の準備をする

すこ からだ うご
少しずつ体を動かすうちに「運動を始めるぞ」

きも ととの
と気持ちが整い、やる気がでます。



じゅんぴたいそう
「準備体操、めんどくさいなあ」と思わず、運動を頑張る前には、しっかりとやりましょう。

どうする？目にゴミが入ったとき

ちいさなごみは、「なみだ」であらいながせるよ。

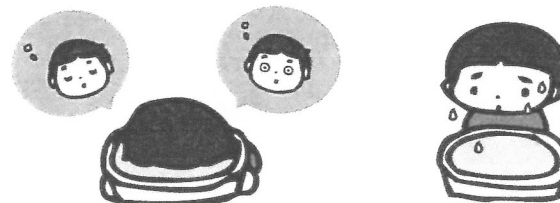
ぜったい め
絶対に目をこすらない



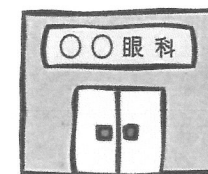
ゆっくりまばたきする



せんめんき みず は
洗面器に水を張ってまばたき



がんか じゅしん
とれないときは眼科を受診



「からだ」と「こころ」のほんフェアのお知らせ



図書室で「からだとこころのほん」のフェアをしています。保健室前の先生のおすすめの本コーナーや体の検査のたびに「からだとこころのほん」を紹介してきました。保健室で紹介した本は全て、図書室で読むことができます。「からだ」や「こころ」について、不思議だな・なんだろう、と思うことが学べます。ぜひ図書室で、調べてみましょう。からだとこころのために良いことを一杯、学んで欲しいと思います。是非、読みに行ってくださいね。

おうちのかたへ

体も目も元気のポイント3つ



季節の変わり目は、風邪などかかりやすい時です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、この3つは、視力低下予防にも効果があります。



近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。



屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。



ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

家族みんなで、生活リズムを整えて、目を守っていきましょう。

大切な目「あれ？」と思ったら

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3か月程度で0.01。その後徐々に発達し6歳頃に成人と同じ視力になると言われています。でも様々な理由で、左右差が出る、発達が遅れる場合があります。

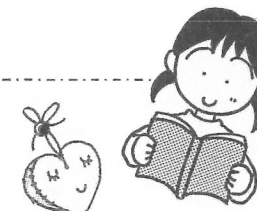
お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが大切なのです。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



「からだ」と「こころ」のほん



保健室前の掲示板には、「からだとこころのほん」について紹介しています。からだやこころのために良いことを知る財産として、取り入れて欲しいと思います。図書室前で、「からだとこころのほん」のコーナーをつくりました。このコーナーに並んでいる約20冊の本は、保健室前の「おすすめの本」コーナーや健康診断を利用して紹介してきた「からだやこころ」に関する本です。保健室で紹介してきた本は全て、図書室で借りることができます。どんな本でしょうか。ぜひお子さんと読んでみてくださいね。