



令和6年 10月2日  
江戸川区立平井小学校  
校長 渡邊 法子  
養護教諭 細谷 希

今週の土曜日は、待ちに待った運動会です。保健室では、校庭で一生懸命練習している児童の姿を見ることができました。本番では、練習した成果を発揮し、それぞれが真剣に取り組んでいる姿を見るのが楽しみです。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。遠くのものや近くのものを見るために、1日の中で目の筋肉は、緊張したり緩んだりを繰り返しています。そのため、夕方ごろになると目の筋肉が疲れ、目が霞む、目に違和感がある等、様々な異常が見られてきます。目を休ませずに無理をしてしまうと、筋肉がけいれんを起こしたり、近視が進行したりする恐れがあります。子どもたちにも、平井っ子家庭ルールや個別指導を通して、目の大切さを伝えていきます。引き続きご家庭でも、電子機器の使用時間の約束、寝る時間の約束等児童への声掛けをお願いいたします。



### まぶた



め はい ひかり りょう ちょうせい  
目に入る光の量を調整したり、  
かんそう いぶつ しんにゆう め まも  
乾燥や異物の侵入から目を守っ  
たりしています

実は、

目を  
守

つて  
く  
れ  
て  
い  
る  
？

### まゆげ



あせ め はい ふせ  
汗が目に入るのを防いでいます

### まつげ



め はい ふせ  
ごみやほこりが目に入るのを防  
いでいます

### なみだ



め はい よご あら なが  
目に入った汚れを洗い流したり、  
かんそう ふせ  
乾燥を防いだりしています

め にちじょうせいかつ す だいじ  
目は、日常生活を過ごすうえで、とても大事なものです。目が痛いとき、何か変だなと思った

ときは、こすったり我慢したりせず、お家の人に相談しましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」です。運動会練習では、

組体操や玉入れと、いろいろなものに触れる機会がたくさんあ

り、手を洗う回数が増えると思います。もう一度、手の洗い方、

手を洗うタイミングなど、確認してみましょう。

## 洗い残しの多い場所



洗い残しが無いよう、手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチでしっかりと拭きましょう。

ハンカチの貸し借りは、ウイルスなどの感染に繋がるため、自分のハンカチを使いましょう。

## ★日本スポーツ振興センター共済災害給付制度★

◎スポーツ振興センターとは、学校生活（登下校を含む）でけがをした際に病院で使える保険のことです。健康保険の診療報酬額の4割（保険分の3割＋お見舞金1割）が給付されます。

### ▽注意点

- ・子ども医療費助成制度（子ども医療証）と併用して使えない。
- ・医療費の総額が500点未満だった場合は使えない。

▽学校生活（登下校を含む）でケガをしたが、子供が保健室に行かなかった場合…  
→担任又は養護教諭に、必ずケガの連絡をお願いします。



学校でけがをした際に、病院を受診したほうが良いけがの場合は、スポーツ振興センターの書類が入った緑色の封筒をお渡しいたしますので、病院へご提出ください。