

# えがお10月

令和6年9月30日 10月号  
江戸川区立大杉小学校  
ほけんだより

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

校長 藤田 暁美

養護教諭

せんしゅう あさばん かぜ すず きも あき きこう  
先週から朝晩の風が涼しくなり、気持ちのよい秋の気候になってきました。  
きせつ か め たいちよう くす うわぎ ちょうせつ たいちようかんり  
季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、上着などで調節して体調管理  
をしましょう。過ぎしやすい季節ですので、外での活動がたくさんできるとい  
いですね。



## 保護者の方へお知らせ

10月から5・6年生を対象に、むし歯予防のために洗口液を使ってぶくぶくうがいをする『フッ化物洗口』を行います。資料を添付しますので、お読みいただきますようお願いいたします。  
1～4年生は来年度以降に順次実施します。  
なお、5・6年生については10月2日（水）に同意書を配布しますので、10月7日（月）までに提出をお願いいたします。

## ★大杉小学校 保健室 来室ランキング★ ～前期編～

しんねんど はじまって はんねんが  
経ちました。今回は、前半  
6か月間の保健室の様子を  
お伝えします。  
(4/1～9/24)

がつついたち がつ か ほけんしつ らいしつ ひと ぜんぶ にん ないかけい らい  
4月1日から9月24日まで、保健室に来室した人は全部で1022人（内科系での来  
しつ にん げかけい らいしつ にん へいきん まいにちやく にん りよう  
室470人、外科系での来室552人）でした。平均すると、毎日約12人が利用していること  
になります。

### らいしつりゆう ないか 来室理由(内科)

- 1位 気持ち悪い(145人)
- 2位 頭痛(144人)
- 3位 腹痛(102人)



あつ ひ やす じかん や たいいく のあ  
とに気持ち悪さを感じる人が多  
かったようです。

### らいしつりゆう げか 来室理由(外科)

- 1位 打撲(227人)
- 2位 いたみ(99人)
- 3位 擦り傷(83人)



けがをした場所別にみると、校庭  
(193人)が1番多かったです。次  
に多かった場所は教室(166人)  
でした。

# 10月10日は目の愛護デー

10を右に回転させると眉毛と目のように見えることから、10月10日は目の愛護デーです。  
目を大切にする方法を考えてみましょう。

## 目には優しい生活を知らおう!



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

**ゲンさん**  
休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

**モクさん**  
夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

**ガンさん**  
前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのは**ガンさん**。  
目に優しい生活をしてたよ。

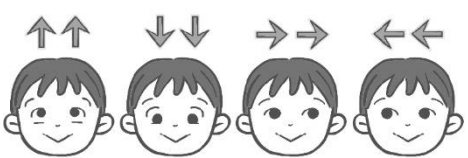
ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



- ポイント**
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
  - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
  - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
  - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

## 目が疲れたときは...

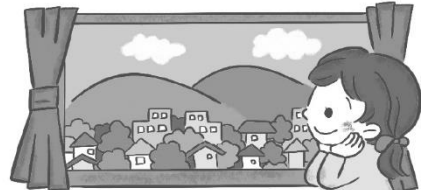
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



**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。



**目を温める**  
ホットタオルなどを目にあてましょう。



**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。