

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 たいちょう くす うわぎ ちょうせつ たいちょうかんり
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
新年度が始まって半年が
たちまいました。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。



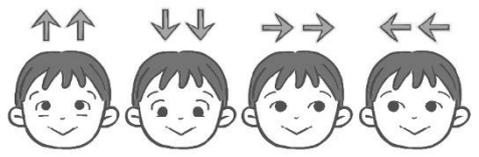
- ### ポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

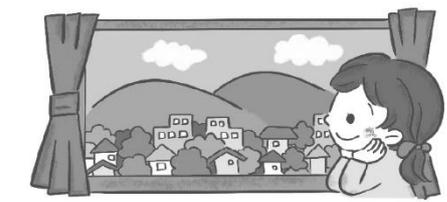
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



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。



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。