

ほけんだより 10月号

令和8年9月30日
世田谷区立喜多見小学校
校長 橋口 直美
養護教諭 五味 ゆり

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」

10月10日は目の愛護デーです。みなさんは、目を大切にできていますか？目は一度悪くなると、なかなか元に戻ることはありません。日頃から、目に優しい生活をしましょう。

こ 子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…！

目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べるとなんと倍の数になっているそうです。また、屋外で1日2時間以上過ごす子どもは、両親が近視でも近視になりにくいといわれています。

休み時間や学校がお休みの日は、外に出て思いっきり体を動かしましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、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



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

「ひとり」の時間を大切にしよう

「ひとり」って、悪いことかな？友だちと遊んだり、おしゃべりしたりする時間も大事だけど、自分のしたいことをする「ひとりの時間」も大切です。読書をしたり、好きな音楽を聴いたり、ときにはぼーっと過ごしたり…。たまには自由に「ひとりの時間」を楽しんでみませんか？

あなただけの「ひとりの時間」は、あなたが何をしていると楽しいのか、どんな環境で過ごすのが心地よいのかを教えてください。

「ひとりの時間」もいいし、友だちとおしゃべりするのも楽しいなど感じたら、それぞれの時間を大切にしてください。



- ☐ きのうはぐっすり眠れた
- ☐ 顔色はいつもと同じ
- ☐ 体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ☐ 朝ごはんをおいしく食べた
- ☐ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？おうちの人？それとも先生？いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？栄養バランスのよい食事をきちんとたべていますか？体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。



保護者の皆様へ ～いつも、御協力ありがとうございます～

学校でお子さんが嘔吐してしまったときの対応について

お子さんが、体調不良で嘔吐してしまった場合は、原則お迎えをお願いしています。嘔吐が感染性のものによる可能性があるためです。また、嘔吐等で衣服や学用品等を汚してしまった場合は、学校での二次感染を防ぐために洗わずにお返ししますので、御家庭で消毒、洗濯をお願いします。

感染の拡大を防ぐために、御家庭の御理解御協力をお願いします。