



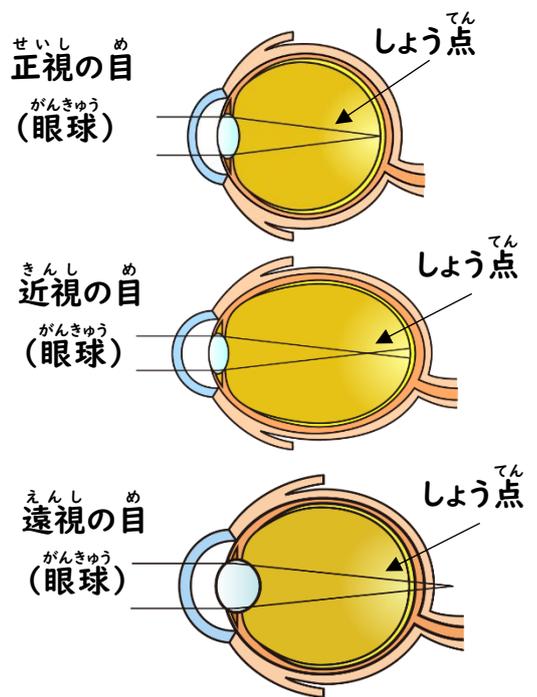
令和6年10月2日
港区立小中一貫教育校
赤坂学園 赤坂小学校

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝晩と気温差が激しいので、暑さにも寒さにも対応できる洋服で過ごせるようにしましょう。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを食べてかぜをひきにくい体作りをしましょう。

🍎🍎🍎🍎 **目**  **を大切にしよう** 🍎🍎🍎🍎🍎

「**近視**」と「**遠視**」

近視は、近くのものを見る時には問題はありませんが、遠くのものを見る時にピント(しょう点)が合わず見えづらくなります。遠視は近くをみるときも遠くを見るときも常にピント調節が必要で、勉強や読書をしていてもつかれやすくなります。どちらも眼科のお医者さんに診てもらう必要があります。

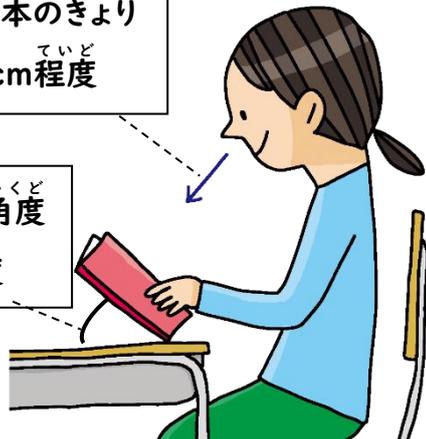


目と姿勢の関係

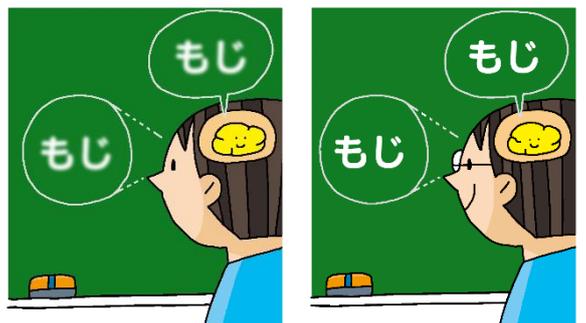
本を読んだり勉強をしたりするときは、背筋を伸ばしてすわり、本やノートから30cm程度目をはなすようにしましょう。目を近づけすぎると、目のレンズ(水しょう体)の厚さを調節するための筋肉(毛様体筋)が緊張状態になって目が疲れやすくなり、視力の低下につながります。

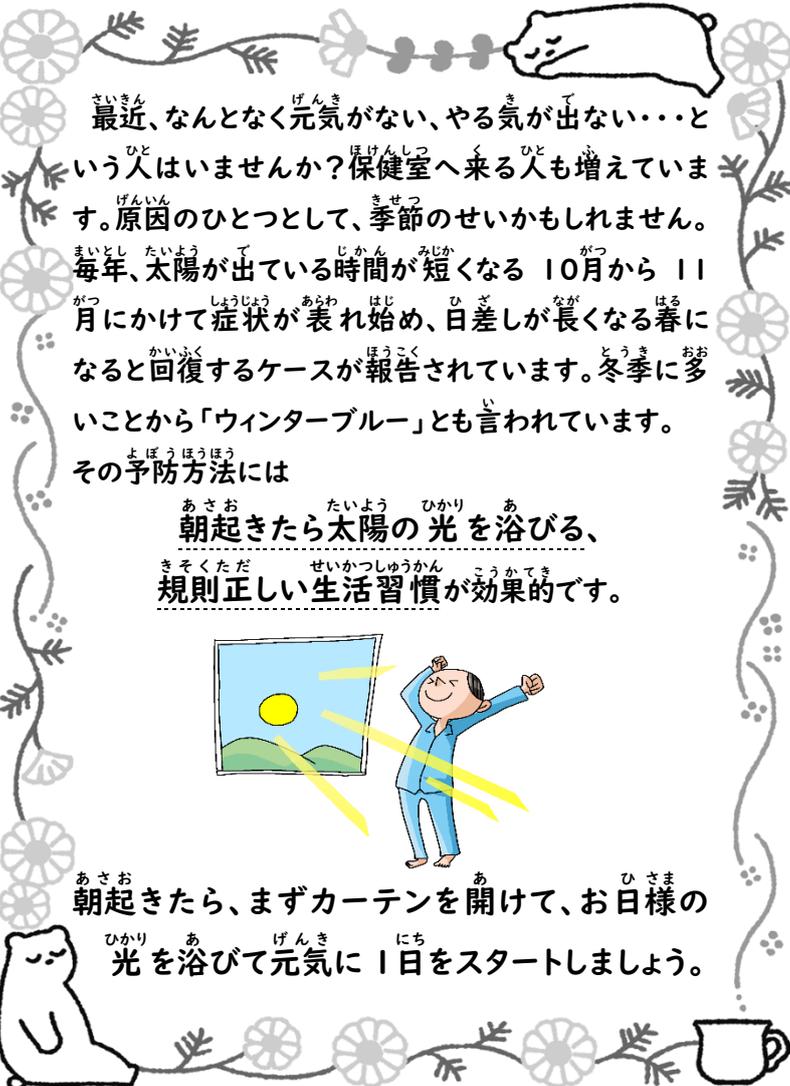
目と本のきより
30cm程度

本と机の角度
30~40度



目から入った情報が脳に伝わると、「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。よく見えないなというときは相談しましょう。





最近、なんとなく元気がない、やる気が出ない・・・という人はいませんか？保健室へ来る人も増えていきます。原因のひとつとして、季節のせいかもしれません。毎年、太陽が出ている時間が短くなる10月から11月にかけて症状が表れ始め、日差しが長くなる春になると回復するケースが報告されています。冬季に多いことから「ウィンターブルー」とも言われています。

その予防方法には

朝起きたら太陽の光を浴びる、
規則正しい生活習慣が効果的です。

朝起きたら、まずカーテンを開けて、お日様の光を浴びて元気に1日をスタートしましょう。

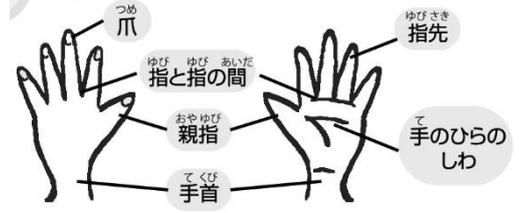
てあら 手洗いのポイントは？ 10月15日は世界手洗いの日

手をぬらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

洗い残しやすいところに注意する



こすりあわせたり、ねじり洗いなどをして
30秒以上かけて洗う



指先や爪は
反対側の
手のひらでこする

親指や手首は
反対側の手で
握ってねじる

水でしっかり洗い流し、
きれいなタオルで水気を
ふきとる



タオルの共有はしないようにね！

保健室からご家庭へお知らせ

●1年生を対象にプライベートゾーンの指導を行いました

～プライベートゾーンとは「水着を着ると隠れる部分」のこと～

自分の体は自分だけのもので全て大切。そのなかでも特に大切な「プライベートゾーン」について、「おしえてくもくん（東山書房）」の絵本をとおして、次のことを学びました。

- プライベートゾーンは自分だけの大事な場所で、簡単に見せたり触らせたりしてはいけない。
 - もし、プライベートゾーンを見られたり、触られたりしそうになったら「いや」と言う。大人に相談する。
 - 隠れていないけど、お口も大事な部分。
- お子さんのプライベートゾーンがしっかり守られるようご家庭でもぜひお話してください。

●学校保健委員会開催について

今年度の学校保健委員会は、赤坂小学校の内科校医 先生と、歯科校医 先生による、特別授業です。内容は「骨の健康・歯の健康」（仮）です。6年生を対象に授業を行う予定ですが、学校公開中のため、ぜひ全学年の保護者の皆様のご参観もお待ちしております。

日時 10月8日(火)13:30～14:20(5時間目)
場所 赤坂中学校 3階 交流ホール