

# ほけんだより

仙台市立坪沼小学校  
 仙台市坪沼幼児学園  
 第 8 号  
 平成 25 年 10 月 8 日



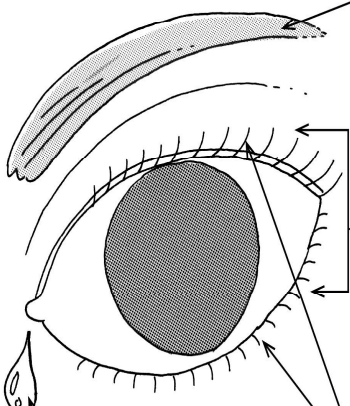


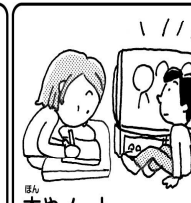


## ～ 10 月の保健目標 ～ ★目を大切にしよう

朝夕の気温が下がり、一気に秋の深まりを感じるようになりました。今週で1学期も終了します。4月に立てた【健康目標】は達成できたでしょうか。10月は、8日が『骨と関節の日』、10日が『目の愛護デー』、第2月曜日（今年は14日）が『体育の日』など、健康に関する記念日が多い月です。1学期の締めくくり、そして2学期の新たなスタートのこの機会に自分の健康にもう一度目を向けてください。



10月10日は、10を横から見ると“1”が“まゆげ”、“0”が“目”に見えることから『目の愛護デー』になりました。

私たちは、普段情報の80%を“目”から得ていると言われています。目で見て脳に届けられた情報によって行動しているのです。近年、ゲーム機器やDVD等の普及により、子どもたちの視力低下者数は一層増加しており、視力度数の低下スピードも速くなっています。目にやさしい生活を心がけて大切な目（視力）を守っていきましょう。

目を守っています	目が困っています
 <p><b>まゆ毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。</li> <li>●目元にかけてつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。</li> </ul> <p><b>まぶた</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●まばたきをして、目が乾かないようにしています。</li> <li>●目にもが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。</li> </ul> <p><b>まつ毛</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。</li> <li>●上下のまぶたについています。</li> </ul> <p><b>なみだ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。</li> <li>●目に入ったゴミやホコリを洗い流します。</li> </ul> 	 <p>ゲームのしすぎ</p>  <p>本やノート、テレビに近づきすぎ</p>  <p>明るすぎ</p> <p>目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方を続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>目を守るルールをつくろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ゲームは、1日合計30分まで*。</li> <li>どこでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。</li> <li>★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。</li> </ul> </div>

※参考：「子どもとメディア」の問題に対する提言 社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

# ～5年生が保健で「心の健康」を学習しました～

## いろいろあります目の形

- 目を丸くする  
おどろいて、目を大きく見開いているようです。
- 目を三角にする  
ひどく怒っているようです。
- 目を細くする  
うれしくて、ニコニコ笑っているようです。
- 目を血にする  
目を大きく開いて、何かをさがしているようです。

目の形には、心の中のようなすが現れています。いつも、やさしい形の目でいられるといいですね。

5年生は、保健で『心の健康』の学習があり、①「心の発達」②「心と体のつながり」③「不安やなやみへの対処」④「自分を見つめる、人とつきあう」とのテーマで自分のこれまでの経験を振り返りながら心をたくましく育んだり、よりよい人間関係を築いていったりするための方法について学びました。





4時間目には、自分のいいところや直したいところ、お友だちのいいところを発見し合いました。自分を見つめ、お互いを認め合うことは、心の健康を保つためには必要不可欠です。

【目は心を映す鏡】とよく言われます。心が安定し、おだやかでいるときは表情もニコニコ笑顔があふれます。いつも、やさしい形の目でいられるようにしていきたいですね！！

## 気温の変化に合わせて

## 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
			
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろ の最高気温	→		10月末ごろ の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

## おしらせ

- 春の健康診断で、「歯科」や「眼科」など受診のすすめを配付した児童で受診が済んでいない場合は、秋休みを利用して早めに医療機関への受診をお願いします。また、受診をされましたら『受診報告書』を学校へご提出ください。
- 10月18日（金）に「秋の発育測定（身長・体重）」を行います。体育着で測定しますので、休み明け忘れずに持ってきてください。