

ほけんだより

令和7年10月
おおさかしりつつくしょうがっこう
大阪府立佃小学校
ほけん室

10月10日 目の愛護デーにやさしい生活を!

みんなの目を守り隊!! 目のガードマンが警備中!



きびしかった暑さもようやくおさまり、とくに、朝と夜は涼しくなって過ごしやすくなりましたね。10月末には運動会があり、来週から練習が始まります。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう!

9月は発熱、喉が痛いなどで欠席や早退が増えました。これからの季節は寒くなってくるので体調を崩しやすくなります。その日の気温や体調に合わせて衣服で調整しましょう。

テレビや動画は
時間を決めて使おう!



目と画面のあいだは
30cm以上あけよう!



目を休ませるために
早く寝よう!



本を読むときは
部屋を明るくしよう!



テレビを見るときは画面から
離れて、座って見よう!



前髪は目に
かからないようにしましょう!



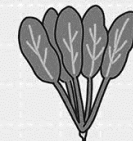
目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ? (答えは1つではありません)

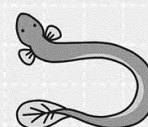
ブロッコリー



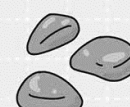
ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



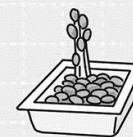
卵



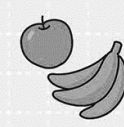
牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

10月2日(木)は、メディアコントロールデーです。自分で決めたコースを達成できるようにしましょう!

うんどうかい 運動会にむけて！



10/25(土)の運動会に向けて、もうすぐ練習が始まります。昼間はまだまだ暑い日もあり、熱中症にも注意が必要です。運動会の練習が安全に出来るよう、また、自分の力をしっかり出せるよう、次のことに気をつけましょう。

すいみんをじゅうぶにとる 	あさごはんをしっかりたべる 
こまめにすいぶんをとる 	あせふきタオルをもってくる 
じぶんにあったくつをはく 	てあしのつめをきっておく 

保護者の皆さまへ

発育測定時に保健指導を行いました。内容の一部を紹介します。

◇1・2・3年生 『目を大切にしよう』

まず、目のはたらきについて、まぶた・まつげ・まゆげ・なみだにわけて説明しました。その後、げんきな目は、「よく見える目」、「かゆくない目」、「白目が赤くない目」、「かわいていない目」であることをお話しし、目を大切にするためにどのように生活したらよいかを考えました。目を大切にするためには、

- ① テレビやゲームは時間を決めて使う。
- ② 勉強をする時やテレビを見る時は、部屋を明るくする。
- ③ 姿勢をよくして、本や画面から目を30cm以上はなす。
- ④ 好き嫌いせずにごはんを食べる。
- ⑤ 休み時間は目を休めて外で遊ぶ。

ことが大切だと伝えました。目は、ずっと使う大切なものなので、目にやさしい生活をして、自分の目を大切にしようと伝えました。

◇4・5・6年生 『正しい姿勢を知ろう』

まず、背骨は、「小さい骨が重なっている」「S字にカーブしていてしなやかに動く」「重い頭を支えている」骨だと説明しました。その後、悪い姿勢の例を示して、自分の普段の姿勢を振り返りました。姿勢が悪いと、胃や腸の働きが悪くなったり、腰や頭が痛くなったり、視力が悪くなったりすることがあると伝えました。

座っている時と立っている時の正しい姿勢について、実際に確認しました。正しい姿勢は、耳・肩・足の付け根・かかとが一直線であることだと伝えました。ポイントは、背筋をのばす・あごを少しひく・おへそのあたりに少し力を入れることで、正しい姿勢を維持するためには、背中やお腹の「筋肉」をきたえることも大切だと伝えました。

