裏面もご覧ください。

ほけんだより10月



令和8年9月30日（水）
調布市立布田小学校
校長　　久保田直人
養護教諭　　吉田朱里

【10月の保健目標】目を大切にしよう



みなさん、10月10日が何の日か知っていますか？
正解は「**目の愛護デー**」。目を大切にする日です。「10」と「10」を横にたおしてみると……まゆ毛と目の形に見えませんか？それが理由でこの日に決まりました。

今、みなさんのまわりには、タブレットやスマホ、ゲーム、テレビなど、目をたくさん使うものがたくさんあります。毎日いっしょうけんめい働いてくれているみんなの目を、この機会に休ませてあげましょう。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？　そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

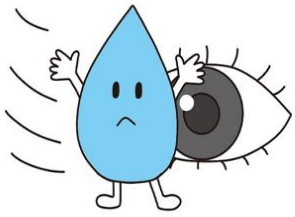
「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合いましょう。



なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

こんな姿勢は目が疲れます



１０月の保健行事



６年生のみ：日光移動教室前健診（内科）　１０月２日（金）13:15～

医　師：内科校医　深澤クリニック　深澤先生

服　装：私服

場　所：保健室（男女別、プライバシーに配慮し実施）

持ち物：健康観察カード（忘れずに持参してください。）

心配な症状がある人は、校医の先生に伝えてください。

※体調不良等で移動教室前健診を欠席した場合は、各自で受診し、移動教室に参加してよいか主治医等にご相談ください。
（受診料は自費となります）





３年生のみ：歯磨き指導　１０月８日（木）８：４５～

１時間目：３年１組／２時間目：３年２組

調布市歯科医師会　歯科衛生士

持ち物や服装等の詳細は9月25日配布のおたより（3年生のみ）をご覧ください。





★就学時健診　１０月２２日（木）１３：３０～

来年度小学校に入学する幼児が学校にて健康診断等を行います。





気象痛に悩んでいない？



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！　「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われています。「りんごを食べると健康になり、医者の出番が減る」という意味です。

実際、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多く含まれているので、不足しがちな栄養を補給したり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。

秋が旬のりんごをおいしくいただきましょう。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？　楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きられた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当にすばらしいことです。



秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



ついつい食べすぎに。その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。汗のしまつを忘れずに。