

ほけんだより

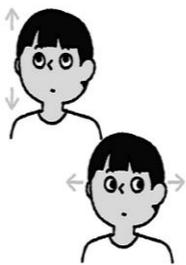
令和6年10月1日
北区立豊川小学校
ほけんだより10月号
校長 中村 順子
養護教諭 加納 純子

少しずつ昼が短くなり夜が長くなってきて、朝晩の風が涼しく感じられるようになってきました。これから衣服も、秋の装いに変化していくことでしょう。しかし、まだまだ日中は暑い日もありそうですので、朝、上着を着て登校し、昼間に気温が上がった日には上着を脱ぐなどできるよう、服装にも気をつけてあげてください。

目を大切に



知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

今月の保健目標

「目を大切にしよう」

10月10日は『目の愛護デー』です。自分の目を大切にしていますか？目を使い過ぎていませんか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目は緊張したままなので、気を付けて生活しましょう。

これから感染症が流行る時期になってきます。手の洗い方を、今一度ご家族で確認してください。

10月15日は世界手洗いの日

手洗いのポイントは？

手をめらして石けんをよく泡立てる



泡が汚れを吸い上げる！

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



洗い残しやすい箇所に注意する



流水でしっかり洗い流し、清潔なタオルなどで水気を拭き取る



タオルの共用はしないようにね！

<お知らせ>

- 10月2日から秋の視力検査を行います。今年度は全員に検査を行うことになりました。結果につきましては、眼科校医の判定が届いてからのお知らせとなります。
- 4年生の希望者に色覚検査を実施します。4年生にはお知らせを配付しますが、他学年でも、お子さんの目の見え方が気になる場合は、色覚検査を行うことができますので、ご希望がありましたら保健室加納までご連絡ください。

子供の足の健康について



ここ数年のコロナウイルス感染症の流行を挟んで、子供たちの運動能力の低下がさらにすすんでいると言われています。生活の中で遊び方が変化したり、遊ぶ場が減少したりということに加え、安全な場を確保することの難しさからも、子供の運動量が減っていることが関係していると考えられます。本校でも、猫背の子や内股の子、歩き方が気になる子が多くなってきています。その中で、子供が健康的に成長していくためには、体の健康だけでなく、足の健康も関係していることが分かってきました。『公益財団法人 日本学校保健会』からは、「子供の足の健康のしおり」が作成されています。

足には体を支えることだけでなく、衝撃を吸収する、バランスをとるなど、歩くための機能が数多く備わっています。その中でも重要なのは足裏のアーチだそうです。そのアーチがあるお陰で、でこぼこの道でも安定して歩行することができるのです。お子さんの足裏にはアーチがありますか？

保健室では、足指をケガした子の傷を保護するために「足をパーの形にして」と言うことがあります。しかし、パーの形に足指が開かない子が多くいます。足の感覚や足指の感覚を育てることも、強い足をつくり、足の健康につながります。以下に足指の体操を載せますので、ご家族でやってみてください。

<足指の体操>

1) 足裏のストレッチ

①



②



2) 足指ストレッチ

①



② 親指を開く↓

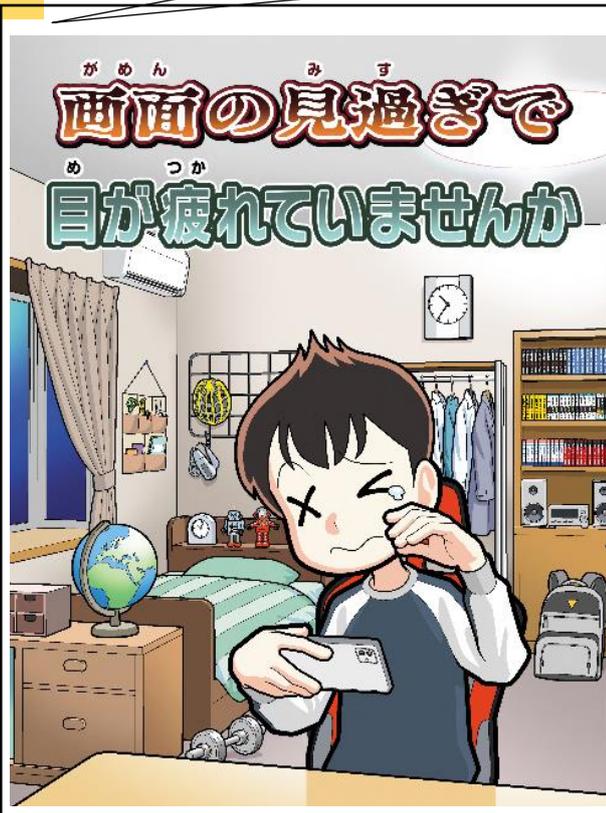


3) 足指じゃんけん



7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板にあるので、見てみてくださいね☆