ほけんだより

令和８年１０月１日（木）
江東区立第五砂町小学校
校　　長：　加藤　勲
養護教諭:

今月の保健目標　「目を大切にしよう」10月10日 → 10 10 →

10月10日は、数字を横にすると人の顔の目と眉に見えることから、目の愛護デーとなっています。
目は起きている間 ずっと働いていて、五感の中で一番の働き者です。そんな働き者の目を大切にするために、目に思いやりをもって生活してほしいと思います。



目に ♡思いやり♡ をもって生活していますか？

目についての○×クイズ

① ぐっすりねむることは、目をやすめるのにとても効果的である。

○　・　×

② 本をよむときや、ノートを書くときは、30cm以上はなしてよい姿勢に心がけることが大切である。

○　・　×

③ 目にゴミが入ってしまったときは、ごしごしと目をこするのがいい。

○　・　×

④目によいたべものは、牛乳・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・うなぎである。

○　・　×

【答えは、裏面にあります】

今月の保健行事予定

日付	時間	行事内容	対象	持ち物
8日(木)	13:30～	生活習慣病予防健診	4年生希望者	体育着
20日(火)	13:20～	日光移動教室事前検診	6 年生	健康のきろく
※事前検診を欠席の場合は、校医の葛西橋診療所を受診し、報告書を提出していただきます。				

保護者の方へ

【不要なハンカチ・バンダナのご寄付を募集しています】

ただいま保健室では、保冷剤を巻くためのハンカチ・バンダナが不足しております。もしご家庭で「使わなくなったハンカチ・バンダナ」などがありましたら、保健室にご寄付いただけますと大変助かります。

※保冷剤を包むため、1辺 30cm 以上のものを募集しております。

※担任または保健室までお子様を通してお持ちください。

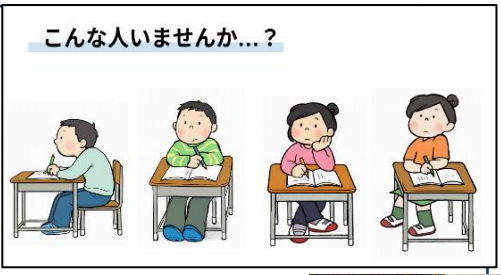




正しい姿勢とは・・・！？

9月の計測の際に3･4年生･仲よし学級で、『姿勢』についてお話をしました。校内を回って学習の様子を見ていると、猫背、足組み、頬杖、片方の肩が下がっていると児童の姿が見受けられます。そんな状態が続くと、体にどんな影響があるのか、こどもたちには説明しました。「背骨が曲がっちゃう」「内臓がつぶれる」「目が悪くなるかも！」といった声が聞こえてきました。実際に、養護教諭が内臓と背骨がかかれたTシャツを着て、猫背に座ってみると…。「わぁ…背骨曲がっている」と驚きの声があがっていました。背骨や内臓など体の中も大切にするために、正しい姿勢を意識してほしいと思います。正しい姿勢の合言葉は“グー！ピタ！ピン！”です。

ご家庭でも、食事の時間やタブレット･ゲームを扱う際の姿勢について、短時間でも姿勢を意識できるようなお声掛けをいただけますと幸いです。









「腸がつぶれてる…」の声が多く聞こえました

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。

♡保健室より♡

9月に全学年計測がありました。保健室にとっては、全校のみなさんに会える貴重な機会です。1年生のあるクラスで、身長体重を測り終えた後、1人の子が「先生ありがとうございました」と目を見て伝えてくれました。『挨拶できるって素敵だね』と伝えると、次の子からも「ありがとうございます」の声が！そして、「よろしくお願いします！」の挨拶も出てきました。挨拶の連鎖がおき、とても幸せな空間となりました。

挨拶は人と人をつなぐ魔法の言葉です。【ありがとう】【おはよう･こんにちは･さようなら】【ごめんなさい】といった言葉がいつでも素直に言える人が増えるといいなと思います。



クイズのこたえ

① こたえ・・・○

目はおきてる間ずっと働いています。
早い時間にふとんに入り、ぐっすりねむることが、目を休めるために大切です。

② こたえ・・・○

姿勢がわるかったり、本をちかくでよんでいたりすると目が疲れてしまいます。本をよむときやノートを書くときは３０㎝以上はなして、よい姿勢に心がけましょう。

③ こたえ・・・×

目をこすってしまうと、目の表面が傷ついてしまいます。目にごみが入ったときは、洗面器に水をためて、目をつけてパチパチしましょう。

④ こたえ・・・○

牛乳・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・うなぎには、ビタミンＡが多く入っています。ビタミンＡは目の粘膜をつよくしてくれます。目の健康のためにも、すききらいをせずしっかり食べましょう。

おまけ



引用：usao 漫画