ほけんだより　10月

令和8年10月2日　品川区立宮前小学校　養護教諭

10月は運動会や全校遠足など、楽しい行事がたくさんありますね。朝や夕方は涼しくても、昼は暑くなる日があります。上着を脱いだり着たりして、上手に服装を調整しましょう。しっかり寝て、朝ごはんを食べて、元気な体で行事に参加できると良いですね！

１０月の保健目標　目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーに定められ、目を大切にすることを呼びかけられています。9月の身体測定前には、各クラスで「近視を予防しよう」というお話しをしました。そこで、『近視は禁止行進曲』を紹介しましたね。近視を予防するために大事なことは三つでした。ぜひ覚えてください！



❶30㎝離してみる

本やタブレットなど、目から30㎝は離して見るようにしましょう。

手を開いた二つ分より離すイメージでした



❷30分たったら休憩する

学習やゲームなど、集中しているときでも、30分に1回くらいは、遠くを見るようにしましょう。



❸外で遊ぶ

外に出て遊ぶ時間が長いと、近視になりにくくなります。外で遊ぶ時間を作りましょう。

もうすぐ運動会

運動会に向けて、たくさん練習を重ねてきたと思います。自分の力を発揮するために、睡眠をしっかりとったり毎日朝ごはんを食べたりして、生活習慣を整えていきましょう。また、暑いことも想定されます。熱中症予防も準備しておきましょう。



秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



保護者の方へ

＊学校だよりに「インフルエンザ対策」について、文章を記載しております。合わせてご確認いただき、感染症対策へのご協力をお願いいたします。

＊ほけんだよりは、令和9年1月よりホームページ掲載のみとなる予定です。ペーパーレスの取組に、ご理解とご協力をお願いいたします。