

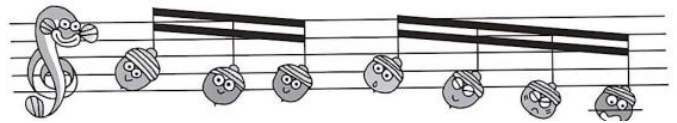
# ほけんだよん 10月

令和3年9月30日  
横浜市立元街小学校  
保健室

すず あきかぜ たか す そら おお しんこきゅう きもちのよい  
涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い  
季節ですね。9月は分散登校になり、クラスや学年のお友だちと早く会いたかった  
ひと そと おも うんどう ひと とも せんせい いっしょ べんきょう かいわ  
人、外で思いっきり運動したかった人、お友だちや先生と一緒に勉強したり会話を  
たの 楽しんでたりしたかった人…。いろいろな気持ちで過ごしてきたと思います。10月に新学期のスタートをき  
りますが、元街小のみんなと協力しながら毎日元気に笑顔で過ごせるようにがんばりましょう。



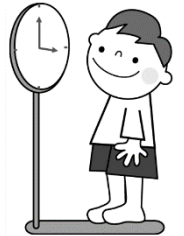
## 身体測定はじまります！



### 計測(身長・体重)

体育着で行います。身長を測りやすいように、ポニーテールやおだんごなど髪  
を高い位置で結ぶのはやめましょう。

- 18日(月) 1・2年生
- 19日(火) 3・4年生
- 20日(水) 5年生
- 21日(木) 5組・6年生
- 22日(金) 欠席者



### 10月10日 目の愛護デー

## \* 10月は健康に関する記念日がいっぱい\*

目が判定するよ

やさしい？  
やさしくない？

① **やさしくない！**  
髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

② **やさしい！**  
暗いところで本を見ようとする  
と、すぐく疲れるんだ…心地いいなと  
感じるくらいの明るさが目安だよ。

③ **やさしくない！**  
まばたきの回数  
が減って、涙がもう  
カラカラ…。ゲームをする  
ときは時間を決めてね。

⑤ **やさしくない！**  
好きなものだけ…  
魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入  
っているよ。バランスよく食べようね。

④ **やさしい！**  
本との距離はこれくらい  
開けて…  
本との距離が近いと、ほくたちは疲れてし  
まうよ。姿勢よく座って来てありがとう。

⑥ **やさしい！**  
おやすみなさい  
1日中働いたほくたちは疲れて  
いるよ。ゆっくり休ませてね。

涙の味はどんな味？

うれしいとき  
悲しいときに  
流れる涙 → 甘い

怒っている  
ときに  
流れる涙 → しょっぱい

同じように見える涙ですが、そのときの気持ちによって、涙の味が変わるので。そして、ポロポロと流れなくても、涙はいつもみなさんの目の表面にいて、目を守ってくれています。

でも…③の女の子の目は、カラカラでしたね。これは、長い時間ゲームに集中していたせいで、まばたきすることを忘れて涙の量が減ってしまったのです。視力が低下したり、「ドライアイ」という病気になることもあります。

だから、「時間を決めて」「休憩をとる」ことが大切なのですね。

眼鏡がカサカサ  
これなんだ？

ヒント  
目のところに本があるよ

～こんな目のおつかれサインはあるかな？～

めが重い・痛い・かすむ・しょぼしょぼする・乾いた感じがする…。



このような目の不快な状況は『疲れ目』かもしれません。そんな時は目を蒸しタオルで温めたり、窓の外の景色など遠くをながめたり、まばたきの回数を増やしたり、しっかり睡眠をとって目を休める時間を作ることなどが大切です！

**こんな時は保健室で視力検査をしましょう！**

- 黒板の字が見えにくくなった
- 目を細めてみていることがある
- 物がぼやけて見えることがある

視力は変わります。気になることがあれば相談してくださいね。

あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目のおかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつけています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説『星の王子さま』の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えないってことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」ですね。



**10月8日** は

**〇〇と関節の日**

〇〇には何が入るかな？

**ヒント** 強い〇〇に必要なものは…

- カルシウム
- ビタミンD
- 太陽の光
- 運動

**答えは「ほね」です** みなさんの体は、約200個のほねに支えられています。丈夫なほねをつくるためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品をすすんでとりましょう。

ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物からとれますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強いほねが育ってくれますよ。

～保護者の方へ～

前期もいよいよ終了です・・・子どもたちは新しい環境で頑張ってきました。勉強を頑張ったこと、友達となかよくできたこと、家の手伝いをしたこと、きっと成長が感じられた場面がたくさんあったのではないのでしょうか。ぜひお家の人からも「頑張っているね、すごいね！」とたくさん褒めてあげてください。その言葉がきっと、どんなことよりも大きなパワーになるはずです。後期も子どもたちがたくさん成長していけるように、保健室からお手伝いしていきます。