

# ほけんがより



家庭数

令和2年10月1日  
横浜市立荻子田小学校  
校長 青木 勇  
養護教諭 渡会 みな美

暑さも一段落し、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。



目標を立てて、いろいろなことに挑戦するのもいいかもしれませんね。



10月10日は

小学生の視力は、以前に比べて、年々落ちてきています。

荻子田小学校でも7月の視力検査の結果、169人に受診のおすすめを渡しました。9月までに眼科を受診した人は、約38パーセントです。まだの児童は104人います。

そのままにしておくと、視力が落ちるだけではなく、頭痛や肩こりの原因になったり、集中力が続かなくなったりします。

医療機関によっては体温の確認やマスクの着用などが必要な場合もあります。受診される医療機関を確認の上、早めの受診と報告をお願いします。

## 目を守るアイレンジャーの役割って？

目はとても傷つきやすいので、いろいろなものに守られているよ。

それぞれにどんな役割があるのかみてみよう！

### まゆげ

落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ！

まゆげ あせ やく ぼん は

### まぶた

飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたき

いちにち なんども まばたき

### なみだ

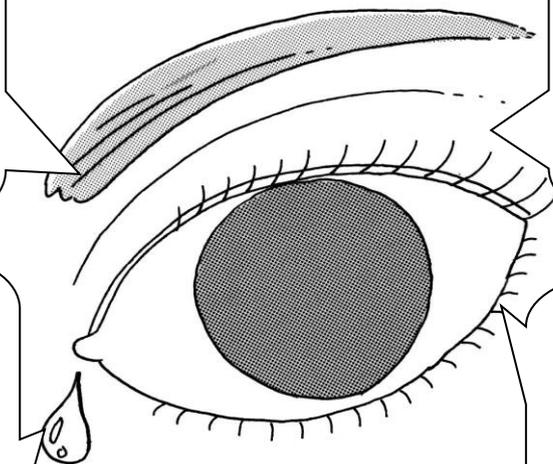
目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ごみが

はい

### まつげ

ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。片目ですまつげは約100～

ぼん ひと まつげ





# 10月8日は <sup>ほね</sup>骨と<sup>かんせつ</sup>関節の日

「十」と「八」で  
ホネの「ホ」の字

## 【<sup>ほね</sup>じょうぶな骨をつくるために】

○カルシウムを多く含む食べ  
もの・飲み物をとろう！



○外で元気にからだを動かそう！



## 【<sup>かんせつ</sup>関節のために】

○運動する前は、からだを  
よくほぐそう！



○スポーツなどでの使い過ぎ注意！



# 10月17日は <sup>うんどうかい</sup>運動会です

運動会の練習に一生懸命取り組んでいますね。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により今までと同じような運動会とはいきませんが、今の状況にあったできることに力を注いでほしいと思います。

しかし、練習でけがをしたり、秋の変わりやすい気候で体調をくずしやすくなったりすることがあります。運動会本番でみんなが精いっぱい力を発揮できるようにするためにも、次のことを守って生活するようにしましょう。

- ◆睡眠を十分にとる
- ◆3食ごはんをしっかりと食べる
- ◆準備運動をしっかりとる
- ◆手足のつめを短く切る
- ◆自分の足に合ったくつをはく
- ◆こまめに水分補給をする

