



令和7年10月2日
杉並区立松庵小学校

厳しい暑さも少しずつ和らいできましたね。今年は猛暑日がとても長く続きました。日中はまだ汗ばむ日もありますが、夜は気温が下がりはじめています。寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあるので、夜は早めに寝て体力をしっかりと回復できるようにしましょう。

今月の保健目標 目を大切にする

10月10日は「目の愛護デー」とされています。「10」を横にすると目と眉毛のように見えることが由来です。視力低下を防ぐためには、目を休めることも大切です。近くを見続けていると目が疲れてくるので30分に1回は遠くを眺めてみましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

9月の身体測定がおわいました

		身長平均 (cm)			体重平均 (Kg)		
		4月	9月	伸び	4月	9月	増え
男子	1年	116.1	119.4	3.3	20.6	21.9	1.3
	2年	122.1	124.7	2.6	24.2	25.1	0.9
	3年	130.6	133.3	2.7	29.4	30.6	1.2
	4年	134.2	136.5	2.3	30.3	32.2	1.9
	5年	140.0	143.1	3.1	33.6	35.9	2.3
	6年	146.5	150.0	3.5	38.6	40.6	2.5
女子	1年	116.8	119.6	2.8	21.8	23.2	1.4
	2年	121.7	124.2	2.5	23.6	24.8	1.2
	3年	127.8	130.1	2.3	27.3	28.6	1.3
	4年	134.3	137.2	2.9	30.0	31.6	1.6
	5年	140.5	143.6	3.1	35.1	37.3	2.2
	6年	150.5	153.0	2.5	40.2	41.5	1.3

保護者の方へ

中秋～晩秋にかけて注意したいのがかぜやインフルエンザなどの感染症です。急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なのでお子さんの体調管理にお気をつけてください。

まだ予防接種を行っていないお子さんがほとんどと思われるので、手洗いうがいの徹底をお願いいたします。ハンカチやティッシュを携帯していないお子さんも見られますので、今一度ご家庭からもハンカチ・ティッシュの携帯の声かけをお願いいたします。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

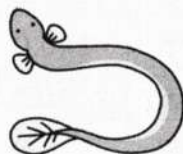
ブロッコリー



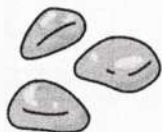
ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



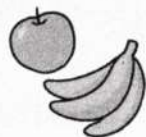
牛乳



納豆



フルーツ



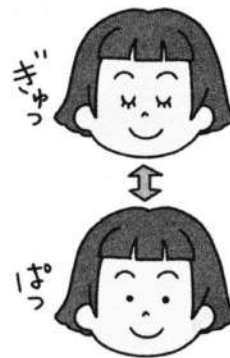
わかめ



目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

全部

「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっていきます。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見続けられないことや、ときどき休めいして目を休めることが大切です。



春の健康診断で視力がB、C、Dと判定された人は、眼科に行きましょう。早めに治療を始めると視力低下を予防することができますよ。