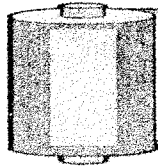


ほけんだより11月

令和6年11月1日
調布市立第一小学校
校長 樋川 宣登志
養護教諭 深堀 陽香
伊藤 沙恵



がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

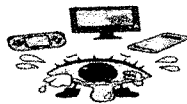
目を大切にしよう

目は、目の中の筋肉の働きによって、近くのものも遠くにあるものもはっきりと見ることができます。しかし、長時間近くのものを見続けると、目が疲れやすくなり、視力の低下にもつながります。そのため、タブレットやスマートフォンなどを見たり、読書をしたりするときは、こまめに「目の休けい」をとるようにしましょう。

め つか どうして目は疲れるの？

ちか み 【近くを見ているとき】

- もうようたいきん きんちょう ちから はい
●毛様体筋が緊張して力が入っている状態なので、近くを長時間見続けると、目が疲れて視力の低下につながることがあります。



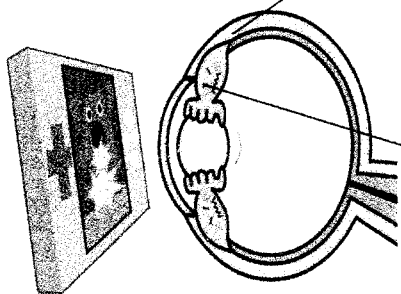
とお み 【遠くを見ているとき】

- もうようたいきん
●毛様体筋がゆるんでリラックスしている
ので、目が疲れません。

め つか とお
目の疲れを感じたときは、遠くを見たり、目を温めたりするとリラックス効果があります。

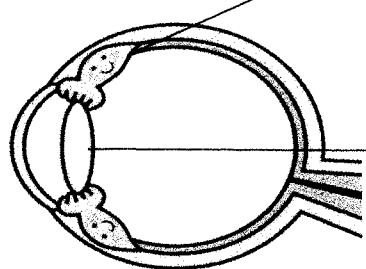


め なか ようす 【目の中の様子】



もうようたいきん
毛様体筋
め なか きんにく
(目の中にある筋肉)
・きん張している

め なか ようす 【目の中の様子】

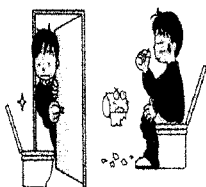


もうようたいきん
毛様体筋
め なか きんにく
(目の中にある筋肉)
・ゆるんでいる

すいしょうたい
水晶体
め なか
(目の中にあるレンズ)
・うすくなる

せかい ひ 11月19日は世界トイレの日

そのトイレ、
だれがそうじしてる？



WORLD
TOILET
DAY
19 NOVEMBER



みんなが気持ちよくトイレを使うために、ゴミが落ちていたら自分が落としていなくても拾ったり、トイレトーパーがなくなったら補充したりしましょう。

排便しやすい姿勢は 考える人のポーズ！



トイレをするときのポーズを意識したことはありますか？
このポーズをすれば、排便しやすいみたいです！ぜひ、まねしてみてください。

歯みがき指導があります

対象学年：3年生・ひまわり学級
日 時：11月28日(木)

歯科衛生によるブラッシング指導を行います。
今年度より染め出し液を使用した指導となります。
持ち物など詳細については別紙お便りを配布します。



最近、お子さんの歯を見ましたか？
)) 低学年から中学年はまだ歯が生えかわっている最中で、歯並びが複雑なため、子ども一人では歯垢を十分に落とせません。そのため、9歳までは仕上げ磨きが必要だと言われています。ぜひ、他の学年の方も家族で歯の様子をチェックしてみてください。

■就学时健康診断を行いました■

本校では、10月3日(木)就学时健康診断を行いました。来年度入学する児童を対象に、耳鼻科、視力、面接など各健診を行って、元気に入学してくるための健診です。準備をしていると在校生から「健診に来た時、ドキドキしたこと覚えてるよ」「今日は妹が来るんだよ！」という声が聞こえてきました。

来年度小学校に入学されるお子様がいらっしゃる保護者の方も見られると思います。お子様を温かく迎えることができるよう準備を進めてまいります。

■ご家庭でのけがについて■

保健室では当日学校の管理下(登下校を含む)で起きたけがの手当てを行います。ご家庭でのけが、継続した治療はできません。各ご家庭での対応をお願いします。また、内服薬の投与はできません。

包帯のまき直し・与薬などお手伝いが必要な場合や、学校生活で配慮が必要な場合はお気軽にご相談ください。



ぐっすり眠るコツはお風呂にある!?

11月26日は「いい風呂の日」。だんだんと寒くなってきました。寝る前に湯船につかっていますか？ 湯船につかるとからだがあたたかだけではなく、リラックスでき、眠りやすくなります。また、お風呂につかって上がった体温がだんだん下がっていくことで眠くなり、寝やすくなるのです。ぐっすり眠るためのコツは、寝たい時間の1～2時間くらい前にぬるめのお湯(40℃くらい)につかることです。

