



令和7年10月1日
宗岡第二小学校 保健室
(親子で読むほけんだより)

<10月の保健目標> 目をたいせつにしよう

夏の暑さが落ち着き過ぎやすくなった10月、運動会の練習がいよいよ始まります。涼しくなったからといって油断してはいけません。9月は暑さで休み時間の外遊びがほとんどできず、みなさんの体力がかなり落ちているかと思えます。まずは、準備運動をしっかりと行い、鬼ごっこなどの軽い運動から始めて、体を運動することに慣れさせましょう。みなさんの運動会での活躍、楽しみにしています！



10月10日は「目の愛護デー」です。なぜこの日なのかというと、10と10を横にすると人の眉毛と目に似ていることが由来です。今月は目の大切さについて学びましょう！

目、疲れてないかな？



こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

まぶたがたまにぴくぴくと痙攣することはないですか？これは、眼瞼ミオキミアと呼ばれる症状で「目の疲れ」や「ストレスがたまった」ときにおこるものです。ビタミンB12というビタミン不足も原因になることがあるそうです。ビタミンB12は「魚介類」や「牛レバー」、「卵」「牛乳」でとることができます。しっかり給食を食べると補えそうですね！

にっこう あ め
日光に当たると目がよくなる・・・！？



できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



ある国の研究で、暗いところで育ったひよこよりも、明るいところで育ったひよこのほうが視力がよくなる結果が出ました。落ちた視力を元に戻すことはできませんが、今の状態を維持することはできます。外遊びをたくさんして、目が悪くなるのを予防しましょう！

保護者の方へ



日本スポーツ振興センターを利用した保護者の皆様へ

学校のケガについては、子ども医療費ではなく、日本スポーツ振興センターを使用させていただき、保護者の皆様にご協力いただいております。

1学期や今月までで、資料をお持ちの方は、学校に提出していただくようお願いいたします
○給付金の申請締め切りは、事故発生日から2年です。

○学校からスポーツ振興センターへ申請が行われない場合、給付金は振り込まれません。

○ご不明点がございましたら、保健室までご連絡ください。

10月の予定

1日(水)	しゅうがくじけんこうしんだん じ ぶん うけつけ 就学時健康診断 3時50分 受付
25日(土)	うんどうかい 運動会

