

ほけんだより 10月

黒部市立生地小学校
令和8年10月7日発行

季節の変わり目、元気に過ごそう！

楽しかった運動会が終わり、朝晩は少し冷え込む秋らしい季節になってきました。大きな行事を終えた達成感とともに、少し疲れが出やすい時期でもあります。

また、今年度は例年以上に早くインフルエンザが流行し始めています。昼間との気温差も大きいため、衣服の調節やバランスのよい食事、十分な睡眠を心がけ、手洗い・うがいを徹底して感染予防に努めましょう。

おうちの方へ 学校保健委員会のご案内

日時： 10/28日（水） 14時00分～14時45分

「解き明かせ！ すいみんのひみつ～すいみんパワーで毎日をハッピーに」

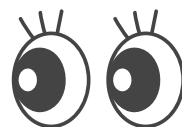
当日は児童保健委員会の発表の後、富山県立大学の竹澤先生に「睡眠とメンタルヘルス」に関するお話をしていただきます。

睡眠は、体の成長や心の安定、毎日の元気にも欠かせません。

睡眠の習慣づくりにはご家庭の協力が必要不可欠です。この学校保健委員会をきっかけに親子で一緒に睡眠について考えてみましょう！

今月の
保健目標

目を大切にしよう！



10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

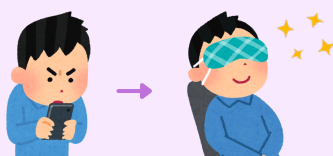


目を大切にしよう
3つの習慣

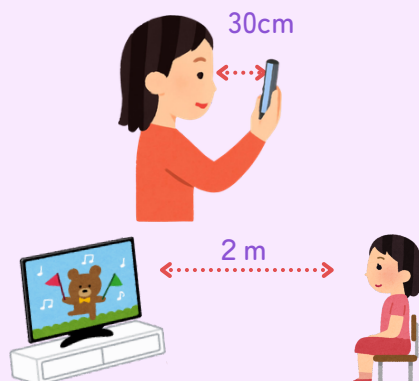
1 明るいとこで見よう



2 目を休ませよう



3 正しい距離で見よう

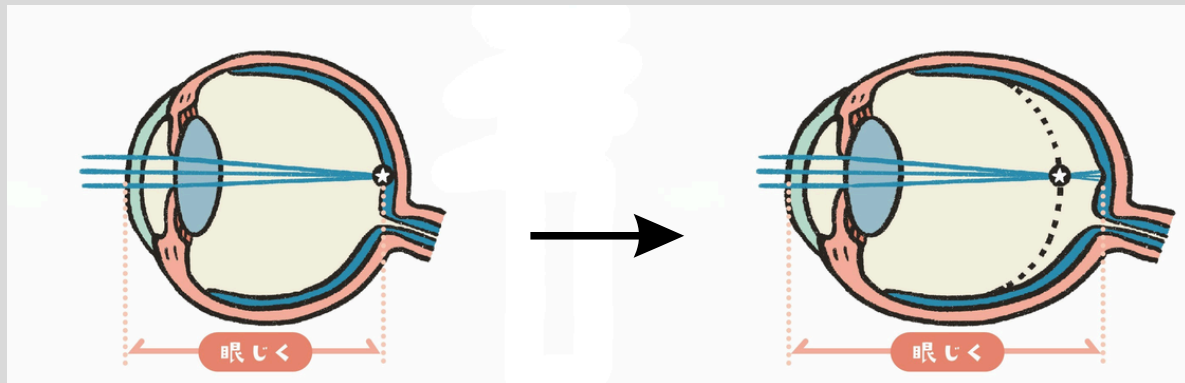


そとあそ 目 め たいせつ 外遊びも目を大切にすることにつながります



そとあそ きんし ふせ
外遊びは近視を防ぐことがわかってきています！

きんし げんいん ひと がんきゅう ぜんご なが がん なが
近視の原因の一つは、眼球の前後の長さ（眼じくの長さ）がのびることです。



☀️ おくがい あか ひかり いじょう ひかり にち じかん ていど あ
屋外の明るい光（1000～3000ルクス以上の光）を1日2時間程度浴びる
ことで、眼じくの成長を抑制するドーパミンが分泌され、近視化を防ぐ
と考えられています。くもりの日でも十分な明るさの光があります。
からだ うご がんきゅう うんどう ふ め きんりよく
体を動かすと眼球運動も増えるので、目の筋力UPにもつながります！
※現代の一般的な窓はUV（紫外線）カット機能などが付いているため、
この太陽の光をほとんど遮断してしまいます。
やす ひ いちにち じかん ていど がい す
休みの日はぜひ一日2時間程度外で過ごしてみましょう。☀️

がっ にち せかい てあら ひ 10月15日は 世界手洗いの日

ただ てあら じゅんばん
正しい手洗いの順番をおさらいしよう！



手のひら



手の甲



指の間



指先・爪



親指



手首

