

ほけんだより

= 10月号 =

令和8年9月30日
板橋区立志村小学校
校長 佐久間 康弘
保健室 小林 史弥



読書の秋 食欲の秋 スポーツの秋...

今月はいよいよ運動会です。どの学年も毎日たくさん練習していますね。その成果を十分に発揮できるようケガと体調管理には十分に気を付けて元気に本番をむかえられるようにしましょう。

運動不足はなぜいけない？

体力や持久力が落ちます



肥満になりやすくなります



生活習慣病にかかりやすくなります



ストレスがたまりやすくなります



けがをしやすくなります



～保護者の方へ～

10月8日(木)、秋の歯科検診を実施します。

虫歯等で歯科校医の先生から指摘があったお子さんにはお知らせを配布しますので、早めの受診をお願いします。

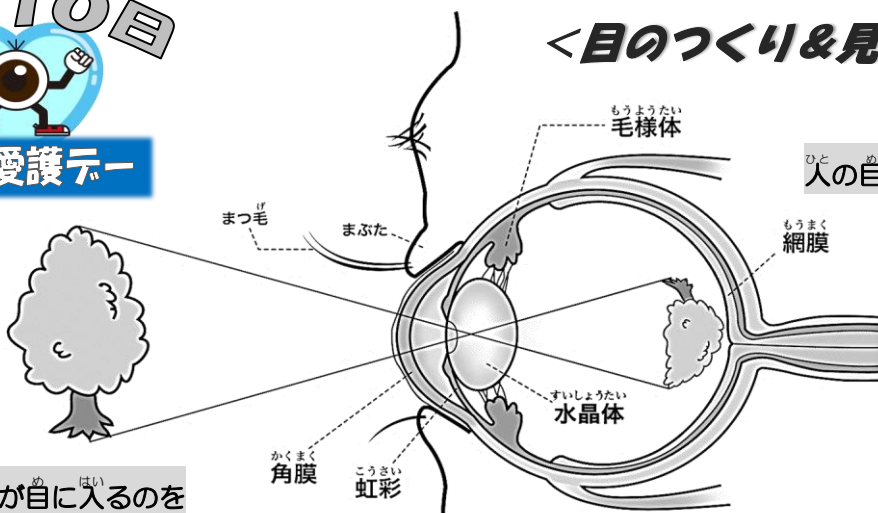


10月10日



目の愛護デー

<目のつくり&見えるしくみ>



人の目はカメラに似ています。

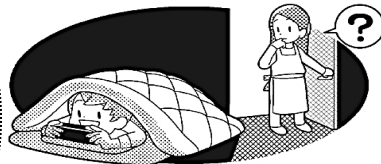
水晶体というレンズを通した光が網膜というフィルムの上に像を写します。また、虹彩が光の量を調節しています。

まゆげは汗が目に入るのを

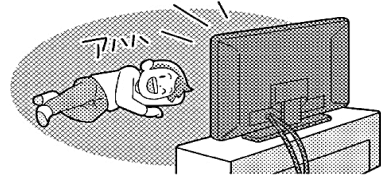
防ぎ、まつげは目にゴミが入らないよう、カーテンのような役割をしてくれています。

視力低下を招く、こんな行動をしていませんか？

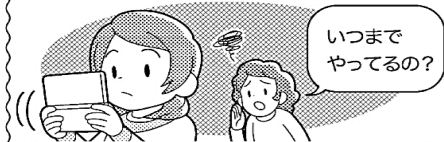
布団の中でゲームをしている



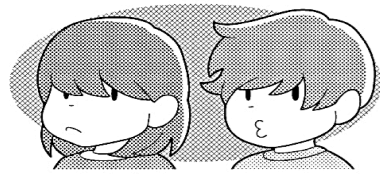
寝転んでテレビを見ている



時間を決めずにゲームをしたりテレビを見たりしている



前髪が長く、目にかかっている



視力が低下している子どもが多くなっています。ゲームをしたりテレビを見たりするときは、明るい部屋で、時間を決めてするようにして、目の健康を守りましょう。

文部科学省の調査では、小中学生の視力低下が続いています。遺伝も要因の一つですが、最近では幼少期からゲーム機を使用していることや、コロナ禍で屋内で過ごす時間が多くなったことも要因として考えられています。

