

ほけんだより 10

令和5年10月3日
志木第三小学校
保健室

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなりましたね。過ごしやすい季節ですが、気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。上着で体温調節をするなど工夫して生活できるといいですね。また、ハンカチやティッシュを持ち歩くなど、マナーもしっかり身につけましょう。



あいご たいせつ まも
「~~目~~」を大切にしよう

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

まいにち たいせつ め
毎日がんばっている大切な目

こんなことはないですか？



*あてはまる時はチェックしてみよう

- かみの毛が当たっている ⇒ ばい菌が目に入ってしまうよ
- 物を見る時に近すぎる ⇒ ピントをあわせるのにつかれてしまうよ
- ゲームなどを長時間やり続ける ⇒ 目が乾いてカラカラだよ

チャレンジ！ 目のクイズ

<p>★ 本を読むとき、目の距離は？</p> <p>A 10cm B 30cm</p>	<p>▶ B 30cm</p> <p>手のひら2つ分がちょうどいい距離</p>	<p>★ ペンと紙の勉強中だけど…よくないところは？</p> <p>寝ころんでいること</p> <p>姿勢よく座って勉強しようね</p>	<p>♥ 視力検査に使う、この名前は何？</p> <p>A ドーナツ環 B ランドルト環</p>	<p>▶ B ランドルト環</p> <p>ランドルトさんが考えた名前だよ</p>	
<p>★ ゲームやスマホを使うときは？</p> <p>A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる</p>	<p>▶ A 時間を決めて使う</p> <p>小学生の使用目安は「1日1時間」</p>	<p>♥ トンボの目は何個ある？</p> <p>A 2個 B 30,000個</p>		<p>▶ B 30,000個</p> <p>小さな目が集まった「複眼」で見ているよ</p>	
<p>★ 疲れている目にいいのは？</p> <p>A バランスよく食べる B しっかり寝る</p>	<p>▶ A・B どちらも</p> <p>栄養をとってよく寝ることが大切！</p>	<p>♥ 「目〇を下げる」〇に入るのは？</p> <p>A 尻 B 頭</p>	<p>▶ A 尻</p> <p>満足して笑う様子を表すよ</p>	<p>♥ コンタクトレンズを發明したのは？</p> <p>A ダ・ヴィンチ B ザビエル</p>	<p>▶ A ダ・ヴィンチ</p> <p>B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって</p>

第2回学校保健委員会を行いました

令和5年9月27日(水) 会場：志木第三小学校 体育館

内容 「志木っ子元気！子どもの健康づくりプロジェクト」
～足育測定結果報告会～

東都大学幕張ヒューマンケア学部 教授 山下和彦 氏



- ★ 足は体の大事な一部です。足の骨は10歳でほぼ完成するため運動・栄養・靴選びが重要です。
- ★ 小学生の骨は柔らかく、足に合わない靴を履いていると足が変形する危険性もあります。



山下教授が解説されている「足の発達と健康な身体づくり」について、動画を視聴することができます。

①子どもの健康づくり
測定解説



②足部のチェック方法



③足裏・足指の
発達の視点



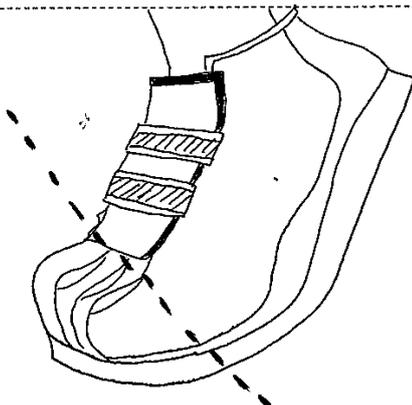
くつ選びの

ポイント



靴の底が指のつけ根で曲がる

つけ根
のみ
曲がる



かかどがしっかりと支えられている

押しも
つぶれない

