

ほけんだより 10

令和7年10月1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。



「愛護」大切に守ること

まいにち 毎日がんばっている大切な目

今月の保健目標
目を大切にしよう

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

★ 本を読むとき、 目の距離は？ A 10cm B 30cm	→	B 30cm 手のひら 2つが ちょうど いい距離	★	★ 勉強中だけど… よくないところは？ 寝ころんでいること 姿勢よく 座って 勉強 しようね	★	★ 視力検査に使う、 この 名前は？ A ドーナツ環 B ランドルト環	★	B ランドルト環 ランドルトさんが考えた 世界共通の記号だよ	
★ ゲームやスマホを 使うときは？ A 時間を決めて使う B 目が疲れたらやめる	→	A 時間を決めて使う 小学生の使用目安は 「1日1時間」	★	チャレンジ！ 目のクイズ		★	★ トンボの目は 何個ある？ A 2個 B 30,000個	★	B 30,000個 小さな目が集まった 「複眼」で 見ているよ
★ 疲れている目に いいのは？ A バランスよく食べる B しっかり寝る	→	A・B どちらも 栄養をとって よく寝ることが 大切！	★	★ 「目〇を下げる」 〇に入るのは？ A 尻 B 頭	★	★ コンタクトレンズを 発明したのは？ A ダ・ヴィンチ B ザビエル	★	A ダ・ヴィンチ B のザビエルは 日本にメガネを 伝えたんだって	

第2回学校保健委員会を行いました

令和7年9月18日(木) 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

おうちの人と一緒によんでね



～講演内容を少しご紹介します～

- ★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。
- ★靴が小さい人はインソールを入れて、
横ズレを防ぎましょう。
- ☆つちふまずは、10～12才で完成します。
歩いたり走るのに大事な役割があります。
衝撃を吸収したりバネのように力を出す働きもあります。
つま先立ち・足指を持ち上げる運動・足指じゃんけんが効果的です。
歩く時はしっかりと地面を蹴って歩くことを意識しましょう。

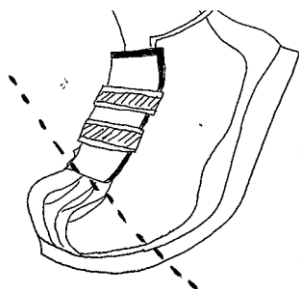


*講師の山下先生より講演会資料を何部かいただいております。

ご希望の方は、さくら連絡網等でご連絡ください。

くつ選びのポイント

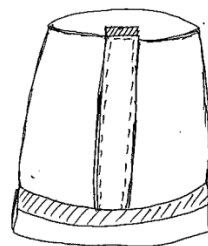
靴の底が指のつけ根で曲がる



つけ根のみ
曲がること
ポイント

マジックテープで
とめられて、高さ
を調節できる

かかとがしっかりと支えられている



押してもつぶれ
ない位のかかと
がよい



校内で履く上履きについては、お子さんの足にあった形状のものをご使用ください。