

ほげいだよりの10月

令和7年9月30日
豊島区立西巣鴨小学校
校長 後藤 大輔
養護教諭 長濱 由紀子

さわやかな秋の風を感じる季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、何をするにもよい季節です。皆さんはこの季節に、どんなことをしたいですか？

10月は運動会があります。練習してきた力を十分に発揮するために、けがをしないように気を付けて、早寝、早起き、朝ごはんを体調をしっかりと整えていきましょう！！



目に優しい生活を知ろう！

わたしはメー深偵・マナコ。ガンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ガンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしていよう。

ガンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目の優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をどうろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

近くのものを見ると、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を傷や膜などを健康に保ちます。

ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

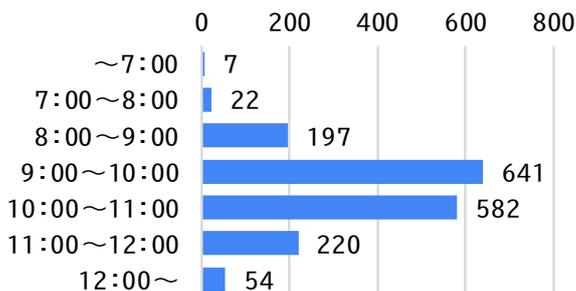


日時	学年	内容	注意事項
10月2日(木)	全学年	2学期発育測定結果の配布	中身をご家庭で保管。茶封筒は表面に捺印 またはサインし、10/6(月)担任に返却。
10月2日(木)	たけ・1・3・6年	秋季歯科健診	朝、歯磨きをしてくる
10月3日(金)	2・4・5年	秋季歯科健診	朝、歯磨きをしてくる
10月29日(水)	5年・たけ5	富士五湖移動教室事前健診 8:30~	体育着・しおり持参

元気アップカード集計結果

元気アップカードへのご協力、ありがとうございました！！

昨日ねた時刻



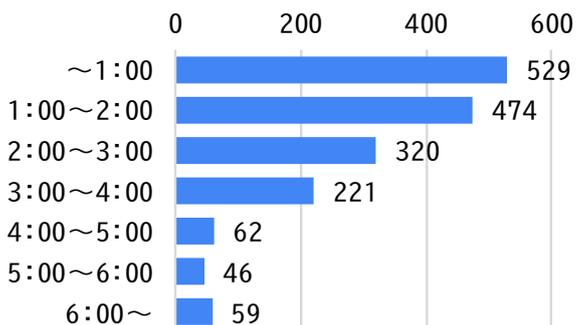
夏休み明けに実施したことも影響していると思いますが、どの学年にも12時以降に就寝したと回答する児童がいて気になりました。

秋は気候もよく、活動的に過ごせる時期です。

日中、外で思いっきり体を動かして遊び、夜はスマホなどを見て夜更かしせずに、早く寝られるとよいですね。

まだ生活リズムを取り戻せていない子も生活リズムを取り戻すチャンスにして欲しいと思います。

テレビ・ゲーム・スマホ時間



6月の結果よりもテレビ・ゲーム・スマホ時間が増えている結果になりました。外の温度が下がらず、猛暑でどうしても家の中で過ごす時間が長くなってしまったことも影響していると思います。

連休明けは保健室も頭痛・吐き気など睡眠不足が原因と思われる症状で来室する児童が増えます。

スマホやゲームのやり過ぎで、睡眠不足にならないようご家庭でもお声掛け頂けるとありがたいです。

おうちの方からのコメント集めました！！

- ・寝る時間が遅めなので、もう少し早く寝られるといいですね！
- ・動画を見る時間が多いので、もう少し減らせるといいかなあ。。
- ・ママが起こさなくても自分から朝起きられるようになりました。がんばったね(^_^)
- ・たくさん体を動かして体力もついてきましたね！もう少し早く寝られるよう、時間の使い方を工夫しようね！
- ・テレビ時間を減らして本をたくさん読めるといいね！
- ・ゲームの時間と、寝る時間に気をつけようね！でも、よくがんばりました(^_^)/