すこやか

令和８年１０月５日
つつじが丘小学校
保健室

＜今月の保健目標＞
目を大切にしよう

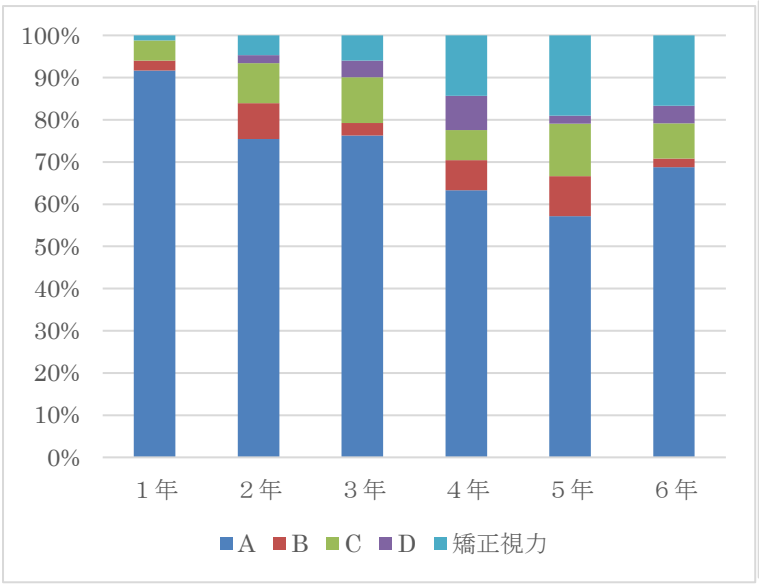


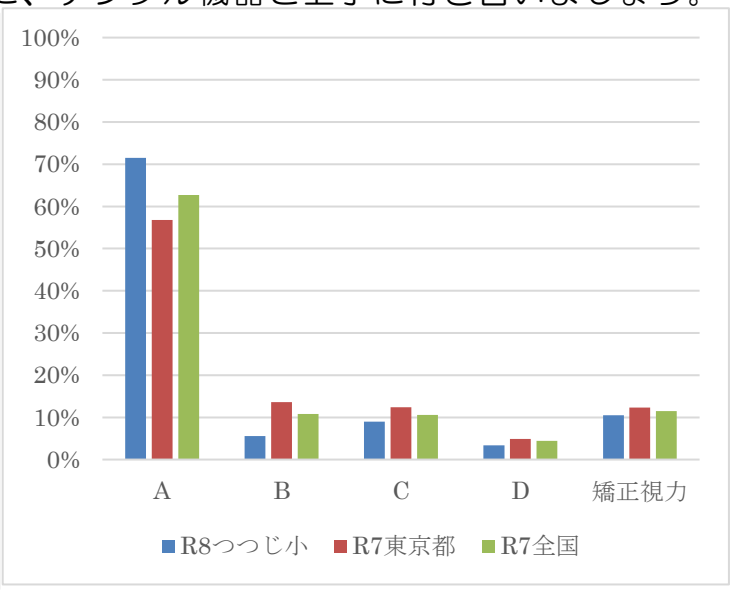


外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱがみられますね。他にも、道端のどんぐりや虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりには、どんな秋がありますか？　探して、家族や友だちに話してみてくださいね。

これは、今年の視力検査の結果です。学年が上がるにつれ、視力が下がっている様子がみられます。ただ、東京都（去年）や全国（去年）と比べると、つつじが丘小学校には視力が良い人が多いことがわかりますね。

デジタル機器を使いすぎると、目だけでなく脳も疲れてしまいます。デジタルネイティブのみなさんは、目や脳に負担をかけないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。





こんなことしていませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。



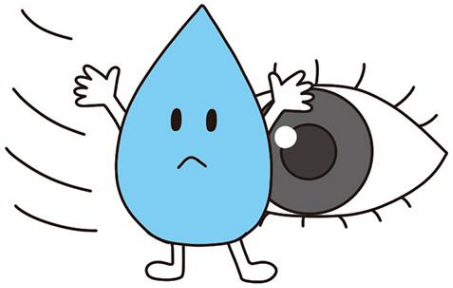
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る
- 近くで見る
- 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

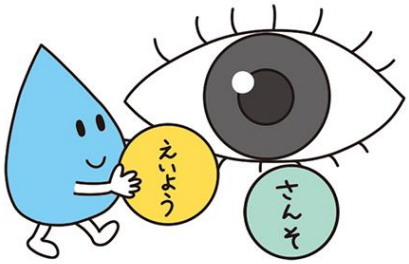
なみだのはたらき

なみだには、目を守るために、さまざまなはたらきがあります。どんなはたらきがあるか、知っていますか？

①目の乾燥をふせぐ



②角膜に栄養や酸素を運ぶ



③目に入ったごみやほこりを洗い流す



④ばい菌をやっつける



そのほかにも、悲しいときやうれしいときなど、気持ちが高ぶったときにもなみだが出ることがあります。これは、なみだを流すことで気持ちが整理され、スッキリするからだと考えられています。

なみだは、私たちの体に備わっているすごい仕組みの一つなのです。

こむらがえりが起きたら

こむらがえりになった（＝足がつった）ことはありますか？　こむらがえりは、ふくらはぎや足の裏、太ももなどに起こる筋肉のけいれんです。寝ている時や、激しい運動中、筋肉を使い過ぎた後に起こりやすく、激しい痛みがあります。

こむらがえりのときは、水分をとったり、マッサージをして筋肉を和らげたりしましょう。また、カリウムやカルシウム、マグネシウム不足が原因のひとつと考えられているので、食事にも気をつけましょう。



秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安	
25℃	半袖シャツ
	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート

