



令和7年度
八木が谷北小学校
ほけんしつ

近頃急に寒くなり、体がついていくのも大変な寒暖差ですね。寒いと思ったら着られるように、上着や羽織が一枚あるとよいと思います。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…みなさんは何をして秋を楽しみますか？外で過ごすとき近視になりにくいと言われています。休み時間や放課後に、外遊びをしてみたいですか。



10月の保健目標：目を大切にしよう

メガネをかけると「近視」が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

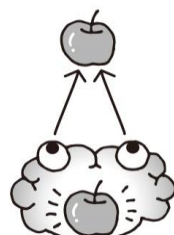
かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



スポーツ選手に求められる「深視力」って？

「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。

スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。



やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。



食欲の秋こそ「かむ力」を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。



生理痛の薬、さっさと飲む？

痛くなってからでは遅い？

がまん強い人は、ついつい「がまんできなくなるまでは…」と痛み止めを飲まずにがんばってしまいがちですが、痛くなってからでは薬の効きが悪くなることもあります。「痛くなりそう」と思ったときにすぐ飲みましょう。

生理中、毎日薬を飲んで大丈夫？

毎月生理が来たときに数日続けて飲む分には問題ありません。ただ、月に10日以上薬を飲んでいる場合は、良くない影響が出ることもあります。生理痛がひどくなってきたり、通常の量の服薬では治まらなくなってきたりしたときは病院へ。

鎮痛剤は生理痛で悩む女子の強い味方。上手に活用しましょう。

保護者の方へ

今年はインフルエンザの流行が早く、近隣の学校においても、現在流行しております。発熱した際は、受診のご協力をよろしくお願いします。また、症状がある際はマスク等咳エチケットのご協力もよろしくお願いします。