



つのみなみしょうがっこうほけんしつ
都農南小学校保健室
令和7年10月6日発行

10月に入りました。昼間はまだまだ暑いですが、朝夕は涼しくなってきましたね。気温の差が大きいことを「寒暖差」といいますが、この寒暖差によって体が疲れてしまうことがあります。衣服で体温調節できるように羽織るものがある枚があると安心です。運動会に向けて、体調を整えていきましょうね。

10月10日は 目の愛護デー です！

10の数字を右に回転させると、眉毛と目の形に見えることから、この日が目の愛護デーになりました。目にはたくさんの役割があることを知っていましたか？ 目の仕組みについて紹介します！

まぶた

ほこりや乾燥から
目を守る

まゆげ

ほこりや汗から
目を守る

こうさい

目の中に入る
光の量を
調整する

まつげ

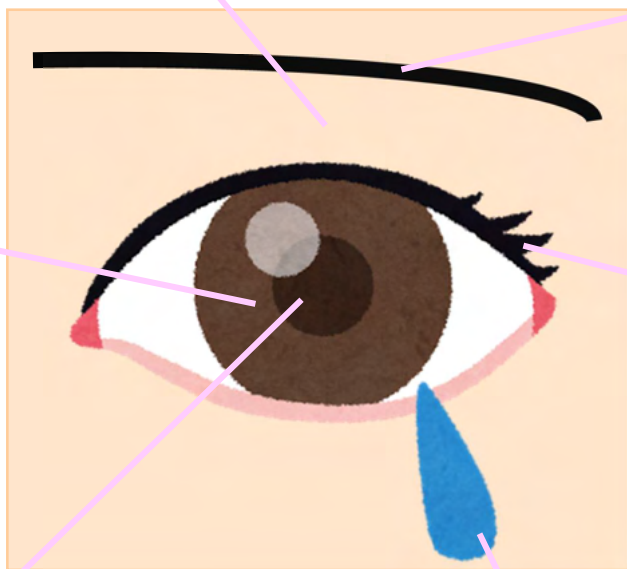
ほこりやまぶしい
光をよける

どうこう

目の中に光を
通すための穴

なみだ

目の汚れを
洗いながす





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。



スポーツの秋
ですね！



運動会に向けて！

10月に入りました。運動会に向けての練習が始まっている学年もあることでしょう。楽しく、全員が全力で頑張れる運動会になるようにいくつかのポイントをお伝えしますね。



① すいみんを十分にとる

つかれをとるために、いつもより早く寝られるとよいです。すいみん不足は、熱中症やケガの原因につながります。



② 朝ごはんを食べること

すこやか週間の結果をまとめたほけんだよりでもお伝えしました。朝ご飯は、1日の元気のみなもとです。よく噛んで食べるようにしましょう。朝の歯みがきも忘れずに！



③ 手足の爪を切っておく

爪が伸びているとケガの原因になります。また、自分だけでなくお友達をケガさせてしまうこともあります。爪切りを習慣づけておきましょう。



④ 準備運動でケガを予防する

運動前に準備運動をすることで筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなります。体があたたまると自分の力を十分発揮できますよ。

全力で頑張る感動の運動会にしましょう！！