



大河内小学校
保健室
令和7年10月

運動会の練習もはじまり、疲れが出始めているのではないか？ 19日に行われる運動会を元気にむかえるために、心も体も元気に過ごせるよう規則正しい生活を続けましょう。

9月の大河内っ子タイムでは、規則正しい生活のための合言葉「**早起き・朝飯・日光浴**」の話をしました。自分で決めた時刻に起きると生活リズムが整うこと、朝飯は体のスイッチを入れることができます、日光浴はお休み時計のスイッチを入れるため、という話をしました。ぜひ毎朝起きたら、カーテンをあけて日光浴をし、スッキリした朝を迎えるようにしてください。

心と体で気になることがあれば、いつでも保健室で待っています！

保健室には5月ごろから**「憩いの場**として、保健室前にソファをおいています。昼休みになると、たくさんのお友だちがソファに座って、いろんなことを話してくれます。心や体について何か気になる事、悩んでいることあれば、いつでも相談してくださいね。みんなの前では相談できないことがあれば、個別でお話しもできますよ♪



9月17日は「防災メニューの日」として、救給カレーを食べました

9月1日は防災の日でした。この日は災害への備えや意識を高めることを目的としています。

みなさんのおうちでは、防災について家族で話すことはあるでしょうか？

いざ災害がおきた時のために用意しておきたいのが、**防災用品**です。水、食品のほか、懐中電灯、洗面道具、子どものミルクや女性の生理用品など、必要なものがそろっているか、使用期限・賞味期限が切れていないかを点検しておくといいでしょう。

10月10日は「目の愛護デー」です

1931年に設立された目の愛護デーの目的は、「自分の目の健康について考えよう」という意味があります。みなさんは、自分の目の健康について考えたり、大切にできていますか？

最近では、裸眼視力1.0未満の小学生が37%（令和4年度）と過去最悪を更新したそうです。原因として、やはりコロナ禍によるタブレット端末やスマホの利用が増え、近くを見る時間がが多くなり視力低下につながったようです。



チェック表があるので、ぜひ自分の目の健康について、チェックしてみてください♪

スポーツ選手に求められる 深視力

「深視力」という言葉を聞いたことがありますか？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で脳を処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。

深視力がすぐれていると、自分とボールの距離感や、見方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、制度の高いプレーにつながります。心・技・体だけではなく、「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。
- ③①②を数分間繰り返す。

