



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のでしょうか？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る、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、近くをみる時間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。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

