



すぐーる配信

札幌市立札幌北小学校

ほけんだより No.7

令和8年(2026年)9月30日

いよいよNSD(運動会)が3日後に迫ってきました。【安全】に行うためには、当日に向けての準備が重要です。

1. 体調：普段と違う緊張や意気込みで疲れがでることがあります。
しっかり睡眠をとって、疲労回復を図りましょう。
2. 環境：服装や靴、体育帽子など、運動に適した環境を整えましょう。
3. 食事：朝ごはんをしっかり食べて、エネルギーをチャージしましょう。

ご理解・ご協力をお願いいたします！



お子さんと一緒にお読みください

NSDで全力を出し切るために！

すいみんをしっかりとうろう！

練習で疲れています。早く寝て疲れをためないようにしましょう。



朝ごはんをかならず食べよう！

一日のパワーの源です。



トイレをすませよう！

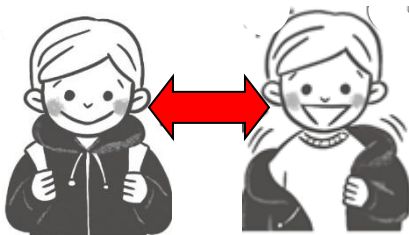
排便がないのは腹痛のもとです。登校前にトイレに行くためにも朝、時間に余裕をもって起きましょう。



暑ければぬごう！

寒ければ着よう！

気温や活動で調節ができる服装にしましょう。



けがを予防しよう！

手足の爪は適切な長さに切っておきましょう。靴ひもがほどけていないか事前にチェックしましょう。



水分補給をしよう！

のどが渇く前に飲むことが大切です。こまめに水分補給をしましょう！



休み時間にも、**体を動かしやすい服装や外靴での登校**に、ご理解・ご協力をお願いします。

NSD用に外靴の新調を予定している場合は、履いて練習ができるように早目の準備をお願いします。

10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」です。10を縦にして眉毛と目に見えることから名前がつけました。いま、「近視」の子どもが日本でも世界中でも、とても増えています。目は、ものを見るだけではなく、集中力・運動力などにもつながる大切な働きを持っています。体が成長するように目も成長します。

👁️ 近視の原因は？ 👁️

最近では、「環境」が原因の近視が増えています。「遺伝」と「環境」の両方が関係していますが、近年近視の人数が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使い過ぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。

👁️ 近視を放置すると？ 👁️

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると「緑内障」になりやすくなったり、「病的近視」に進むこともあります。現代では、近視の人数が増え中学生になると近視の人は約60%と言われています。「矯正して見えればいい」では済まないものもあります。

目にいいことと言われる「1日2時間程度外で遊ぶ時間を作る」「規則正しい生活」「バランスの取れた食事をする」「時々、遠くの景色を見る」を心がけましょう。



目の保健指導をします



10月末までに各学級で「目の健康」について保健指導を実施します。「進む近視をなんとかしよう大作戦」の動画を視聴します。また、授業終了後日本眼科医会からのガイドブックを配付しますので家庭でお役立てください。

1・2年生

目のクイズをしながら、目にやさしい生活を考えます。

3・4年生

目の仕組みを知り、近視について考えます。

5・6年生

自分の見え方のチェックをしながら、近視・遠視・乱視とはを学びます。生活の仕方を振り返りながら、改善法を考えます。