



呉市立横路小学校  
令和7年10月1日



今年は9月中旬まで真夏のような日が続き、熱中症の心配がありました。何度か雨が降り、やっと秋らしくなってきました。ふと気がつくと、空にはうろこ雲が広がって、秋風が気持ちよく吹いてきました。

秋は、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、いろいろな楽しみを見つけることのできる季節です。よころっ子みなさんは、校外学習や学習発表会、また高学年の人は陸上記録会に向けて頑張ったりしますね！この時期は、朝晩と気温の差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながらも、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

## カラダのふしぎクイズ

### 1分間に20～40回

私たちの体にまつわる、何の数字でしょう？

答えは まばたき です。



～涙と「まばたき」の役割～

涙は常に目の表面を覆っていて、ゴミや雑菌を洗い流したり、酸素や栄養分を取り入れたりして目をサポートしています。この働きを支えているのが「まばたき」です。

まばたきをすると、まぶたの裏にある涙腺が刺激されて涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行なわれ、それによって涙が目の表面に行き渡り、大切な目を守っているのです。

では、ゲームや動画を見ているとき まばたきの回数はどうなるでしょうか？

ゲームに熱中すると、画面を凝視するため、無意識にまばたきが少なくなります。これは、脳が情報を集中して処理しようとするためと考えられています。1分間に5～6回、またはそれ以下にまで減少することもあるそうです。目がつかれてしまったり、ドライアイという病気の原因になったりします。30分に1回は、画面から目を離して、目を休めるといいですね。



## 10月の保健目標 目を大切にしよう



目は「脳の出張所」といわれる大切な体の部位です。脳に送られる情報の80パーセント以上は目から入るとも言われています。もし目の機能が低下してしまうと、日常生活への影響は想像以上に大きいので、目の健康には日頃から十分に注意する必要があります。

文部科学省の「学校保健統計調査」によると、児童生徒の視力の低下が進行していることが明らかになっています。小学生で裸眼視力が1.0以下の児童の割合は、令和6年度の調査で約37%でした。私達は、常に目の健康を考えて、働き者の目を上手に休めるように意識しなければなりませんね。



姿勢を正しく



適度な明るさで



時間を決めて休む



前髪はさっぱりと



ぐっすり睡眠

早ね早おき朝ごはんキャンペーン  
生活リズムカード  
がんばりました！集計中です。

生活リズムカード結果速報 !! 9/24現在  
(カッコ内は昨年度)

- 目標達成率
- 1 ゲームのベッド 88% (90%)
- 2 寝る時刻 74% (72%)
- 3 起きる時刻 79% (80%)
- 赤、緑、黄色3色そろった朝ごはんを食べた人 58% (58%)



早寝をするとあくびが減ったり  
朝ごはんでは集中力が高まったり  
健康を実感した人がたくさんいました。

詳しい結果は、ほけんだよりの次号でお知らせします。

教育実習の先生と熱中症について学習しました！



5年生の各学級で、熱中症の時の体の変化を理解して、より効果的に予防していこうという学習をしました。

「授業で座っているだけでも、けっこう汗をかいているんだな。」

「熱中症の時には、血液が流れにくくなるんだ。」

「のどが乾く前に、運動の前に飲むのが大事。」

「友達がつらそうだったら、助けてあげたい。」

など、上手に水分をとったり、汗をかいたりするための工夫や予防策を考えることができました。