

居間だより

川口市立元郷小学校
保健室
令和7年10月1日

過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り
組むのによい時期です。自分の好きなことにどんどん挑戦してみましょう。
音楽会に向けて、校内にみなさんのきれいな歌声が響きわたっています。気持ち
を合わせて、すてきな演奏ができるよう、がんばってください。



ほけん目標 目を大切にしよう

- ・目にやさしい生活をこころがけていますか？ 明るさや姿勢など
自分の生活をふりかえってみましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

こんな症状はありませんか？
つかれた目からのサインかも…

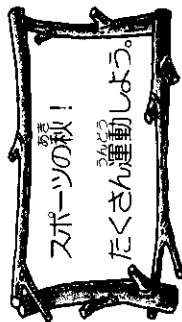
- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目がかわく
- 物がぼやけて見える
- 涙が出る
- 目が赤い
- 光をまぶしく感じる
- 目の奥が痛い（頭が痛い）
- まぶたが重い
- 目や肩がこっている

部屋を明るくして、机のライトで、影をつくらぬようにしましう。

テレビやゲームは時間を決めて！ 時々休けいするよにしましう。

本は、寝転がったりしないで、座って読みましよう。 目と本の間は、30cm くらいあけましよう。

つかれた目を休めるにはすいみんが一番。 夜ふかししないで、早めに寝ましようね。



運動は体にいいこといっぱい

習字練習に強くなる

ストレスを和らげる効果がある

筋肉がつき、骨が強くなり、けがをしにくい体になる



血行がよくなり栄養が行き渡る

心臓機能が高まる

脂肪が付きにくくなり、臍輪を防ぐ

成長ホルモンって何？

みなさんが大きく育つのは、成長ホルモン（脳下垂体から分泌）の働きがあるからです。成長ホルモンは、体の器官の働きを盛んにしたり、おさえたりする物質で、つぎのような性質をもっています。

脳で作られ、食べた栄養を筋肉や骨に送ったり、熱や力に換えたりする

成長ホルモンの働き



バランスのよい食事で働きが高まる

運動した後や、ぐっすりねむっている間に多く作られる

成長ホルモンは、ねむりにはいつてから30分から1時間後に起こる「深い眠り」の時間にとくに多く作られます。成長ホルモンをたくさん作るようになるには、ぐっすり眠ることが大切です。