

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2025年(令和7年)10月29日  
福山市立湯田小学校

# 元気るんるん



実りの秋。今年もほとんどの田で、稲刈りが終わりました。たわわに実った黄金色の稲穂でしたが、稲は、垂れるほど重い稲穂をどうして支えることができるのでしょうか？その秘密は根にあるのです。田に水が張られている間は根はそれほど発達しません。そうしなくても簡単に水が得られるからです。

その稲に‘転機’が訪れるのは夏です。土用干しといって、土用の頃に、わざと水田の水を抜き、表面の土にひびが入るくらい乾かすため、稲は水を求めて急速に根を伸ばします。稲は‘水を失う’という試練を経ることで、重い稲穂を支えられる丈夫な根を張りめぐらせることができるのです。



そして、試練によって磨かれるのは人間も同じこと。他人とくらべるのではなく、昨日の自分を乗り越える挑戦を一步一步と重ねていけば、きっと自分自身の‘実りの秋’もやってくるはずですよ。

## 10月の健康目標 < 目を大切にしよう！ >

### 保健室物語

…ある日の保健室。  
Aさんがやって来て、  
「オレは、やわな人間だから、しんどい」  
ヤワ、トナ？…ドコガ…  
「オレ、やばい！死にそう！」  
シニソウ、トナ？…マツタク ソウ ミエナイ…  
「熱があるくらいしんどい！」  
ネツガ アル クライ？…ナイジャロウ！  
「先生は、オレのこと全部知ってるじゃろ？」  
と言うので、  
「なんですと？…少ししか知らんよ。」  
と答えると、



「じゃあ、ずっと、オレのこと見とけばいいが…」  
「ずっと？ですとおおお！それじゃあストーカーになるが！」  
と言ったら、  
「家にもストーカーおるよ。」  
「だれ？」  
「お母さん！オレのこと、よく知ってる。」  
「そりゃあ、あたりまえ！それは、ストーカーとは言わないでしょ！もお～何言っただか！…ところで、Aさん、あなた、何しに来たんだっけ？」

## みなさんは目を大切にしていますか？



6年4組の保健委員が「目について考えようプロジェクト」をテーマに取り組み、今回、目を大切にする意識を高めるために、標語を募集したところ、201名の応募がありました。標語の中に、「目は一生の宝物 大切にしよう」「目は人の命を守る だから大切！」がありましたが、野生の動物は、目が使えなくなったら、敵に殺されるか、えさを見つけることもできず、食べられず、生きていくことができなくなります。人間もたくさんの情報を目から得たり、美しいものを見て感動したり、物の奥行や距離を認識して、ぶつからないようにしたり、目は命を守る大切な体の一部です。標語から目を大切にするいろいろな方法を紹介します。

### ◆「スマホやタブレットやテレビなどのデジタル機器の使い方」

- ・使用時間が長いと目が疲れるので、時間を決めて使用しよう！
- ・画面から離れて見よう！
- ・使用するときは部屋を明るくしよう！
- ・使用したら、目を休めよう！

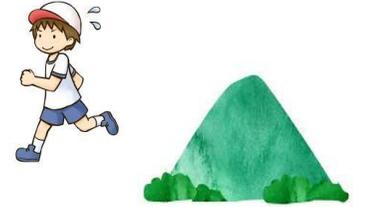


スマホは休みながら使う

ゲームは楽しいので、やりはじめたら、なかなかやめられない人もお多いですよ。だって、やめられないようにつくられているんだから。時間を決めて楽しみましょう！

### ◆「外遊びや緑を見ること」

- ・太陽の光にふくまれる「バイオレットライト」をあびよう！  
→「バイオレットライト」は、近視の進行を抑えたり、遅らせる効果があります。
- ・緑を見よう！  
→直接的な科学的根拠はありませんが、目に良い影響は与えています。



- ①緑色は、光の波長の中で「目に優しい」波長です。
- ②緑色は、心理学的に、リラックス効果があります。
- ③木々や山などの緑を見ようとすると、遠くを見る機会が増えますが、目は遠くを見るとき、最もリラックス状態になります。

### ◆「目にいい食べ物を食べること」

- ・目にいい食べ物ランキング TOP10

- ①ベリー類
- ②卵
- ③鮭
- ④ほうれん草
- ⑤ブロッコリー
- ⑥にんじん
- ⑦キウイフルーツ
- ⑧いちご
- ⑨かぼちゃ
- ⑩うなぎ



### ◆「目のケガに気をつけること」

### ◆「きたない手で目をさわらないこと」

きたない手でさわったら、目の病気になったり、インフルエンザや新型コロナなどの感染症の原因であるウイルスが、目から体の中に入ってくるかもしれません。手は、せっけんで、しっかり洗いましょう！

## インフルエンザの流行期に入っています

10月16日、広島県内で、インフルエンザが流行期に入ったと発表され、過去10年間で、2番目に早いと言われ、湯田小学校では、まだ、流行期に入っていないようですが、「備えあれば憂いなし！」です。日頃から、感染症予防に努めましょう！

てあらい



マスク



換気



睡眠



\*湯田小学校のHPのテロップで、感染情報をお伝えしています。ぜひ、ご活用ください！\*