



令和 7年 9月30日
練馬区立石神井西小学校
校長 高野 博文
養護教諭 中出 亮子

秋が深まってくると、朝寒・夜寒（あさざむ・よざむ）
といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。

気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行
りだす時期です。上着など服装で調節しながら、毎日を
元気に過ごしましょう。



10月の保健目標

目を大切にしよう

目に優しい生活のポイント！

☆ゲームや読書、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しましょう。

☆部屋を明るくするのも大事です。姿勢にも気をつけてください。

☆目の健康にはごはんも大切です。バランスよく食べて目に必要な栄養をとみましょう。

☆しっかり寝るのも重要です。目を休める時間をたっぷり作りましょう。



○休憩をする



○目を温める



○部屋を明るくする



○スマホは目から離して使う



×暗い部屋やベット



×寝ころがって本を読む



×近い距離でテレビを見る



×前髪が目にかかる

の中でスマホを見る

けかに注意！けかをふせぐためには・・・

運動会に向けての練習が始まり体を動かす機会が増えると、保健室への来室者数も増えてきます。大きな事故を防ぐために普段から自分にもできることを確認しておきましょう。

運動前にチェック！ **ケガ**を防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



隅々まで洗って きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

意識して
洗ってみよう！



女子トイレにナプキンが設置されました！

2 学期から 1・3F のトイレにナプキンを設置しています。このナプキンは、必要な人にお渡しするために置いてあるものです。どうぞご自由にご使用ください。

みんなで気持ちよく使用するためにも清潔な手でふれてください。また使用前に破れ・汚れ、異物感がないか確認してください。

下着や洋服が汚れてしまった人は、保健室で貸し出しができます。心配なこと、気になることがありましたら、保健室までご相談ください。