

ほけんだより

10月号

令和7年9月30日
大泉学園緑小学校
保健室

きびしい暑さもおさまり、朝晩は、涼しく感じられ、秋らしい日が増えてきました。
秋は、何をするにも快適でよい季節です。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などいろいろなことにチャレンジしてみてください。



10月の保健行事

23日(木) 就学時健康診断 新1年生 13:30受付開始
29日(水) 秋の歯科健診 全学年 朝の歯磨きをしてきてください。

感染症について

9月は、溶連菌感染症、流行性耳下腺炎(おたふく)、百日咳の報告がありました。予防には、手洗い、うがい、休養が大事です。保健室には、のどの痛み、咳を訴える児童が増えています。これから流行期に入るインフルエンザや感染性胃腸炎にも気を付けていきたいです。

運動会に向けて健康管理をしていきましょう

① 早寝、早起きで生活リズムを整える

練習をたくさんしますので、しっかり睡眠をとって体力を回復させましょう。

② 朝ごはんをしっかり食べる

パンやごはん+たんぱく質(卵、魚、肉など)でエネルギーをチャージしましょう。

③ 水分補給を忘れずに

秋でも汗をかきます。のどがかわく前に水分をとるようにしましょう。

④ 靴、つめ、髪の毛をチェック

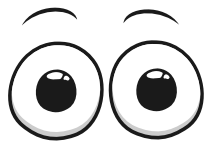
靴のサイズ、靴ひもがほどけていないかを確認しましょう。

つめは短く切って安全に。

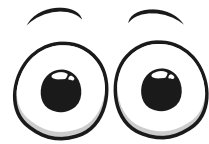
髪の毛が長い人は結んでおきましょう。

● 保健委員会で運動会に向けてポスターを作成しました。一部をご紹介します。





目を大切にしよう！



10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活、心がけていますか？



長時間、近くを見すぎていませんか？



たまには、遠くを見て目を休ませてあげましょう

部屋は暗すぎませんか？



まわりも明るくしましょう。

姿勢が悪くなっていませんか？



目と教科書は、30cmははなしましょう。

前がみが、目にかかっていませんか？



長い前がみは切ったり、とめたりしましょう。

疲れ目のサインでていませんか？



- | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 目がかすむ | ☐ 目が重い | ☐ 目がかわく |
| ☐ まぶしい | ☐ 目の奥が痛い | ☐ 肩こり・吐き気 |

目が疲れる原因1 長時間近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちとなり、目の筋肉が緊張して疲れてしまいます。こまめに休憩をとるようにしてください。



目が疲れる原因2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くなってしまいます。寝る前にはスマホやゲーム機から離れるようにしてください。

目が疲れる原因3 目の疲れがとれていない

夜おそくまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。早めに布団に入り寝る準備を始めましょう。

