



令和7年10月15日
富士見台小学校
保健室

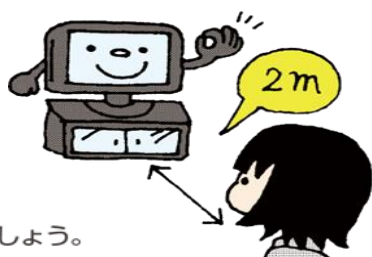
先週は運動会が行われました。みなさん暑い中、本番に向けて一生懸命に練習を行って
ましたね。当日は精一杯取り組む様子や、たくさんの活躍がみられてとても素晴らしい運動会で
した。ご家庭でもお子さまの体調管理に心がけていただきありがとうございます。東京都内
ではインフルエンザによる学級閉鎖も出てきており、感染症の流行る時期になってきます。引き続
き体調管理に気をつけて過ごしましょう。

目を大切にしましょう！

みなさんの目は様々なものを見て、情報を得るために、毎日働いています。長時間目を使い
すぎて頭痛や肩こりがおきたり、目が乾燥して涙や痛みが出たりしたことはありませんか？目にや
さしい生活を心がけましょう。

長時間ゲームをしたり近くでテレビを見ない

使う時間や
休けいのルール
を決めましょう。
テレビからは
2メートル以上、
ゲームの画面からは
50センチ以上離れましょう。



適度な明るさと正しい姿勢

照明は明るすぎても
暗すぎても
目を疲れさせて
しまいます。
そのつど、
明るさを調整
しましょう。



前がみは目にかからない

前がみが目にかかる
と、
視界が悪くなり、
目に負担が
かかります。
前がみが長ければ
切るか、ピンで
留めましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠不足は
目を疲れさせる
原因となります。
十分な睡眠を
とりましょう。



やってみよう！目のストレッチ



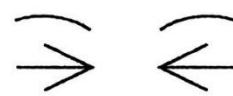
上を見る



左を見る



左まわり



ギュッととじて



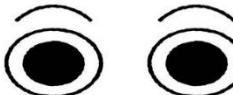
下を見る



右を見る



右まわり



パッと開く

あき しょうじょう 秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ
鼻水
頭痛
皮膚のかゆみ
食欲がない

Check 温度差対策を

ぬき しょうじょう 脱ぎ着しやすい服
そう きおん さ 装で、気温差に自分
たいおう に対応しましょう。一枚羽織るもの
を持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を

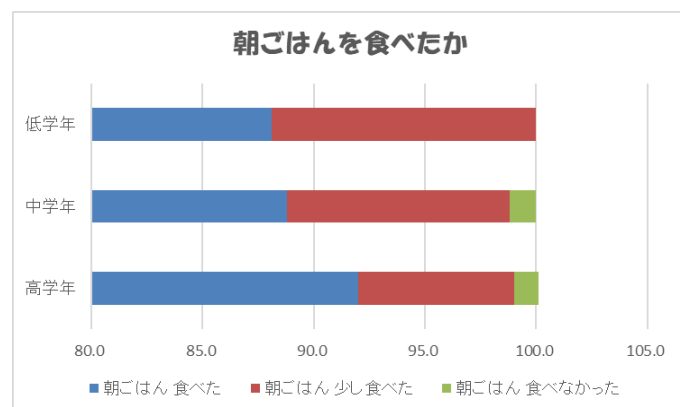
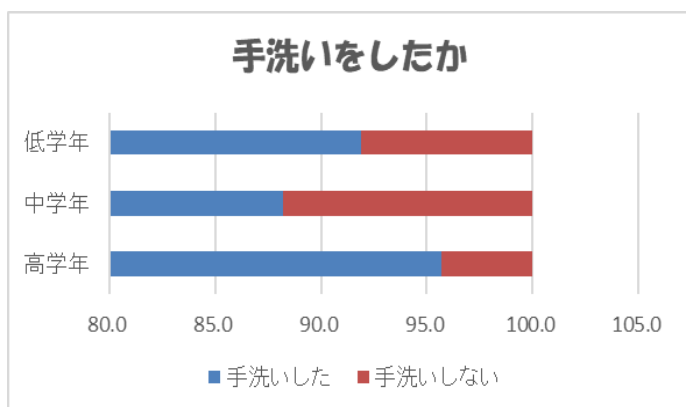
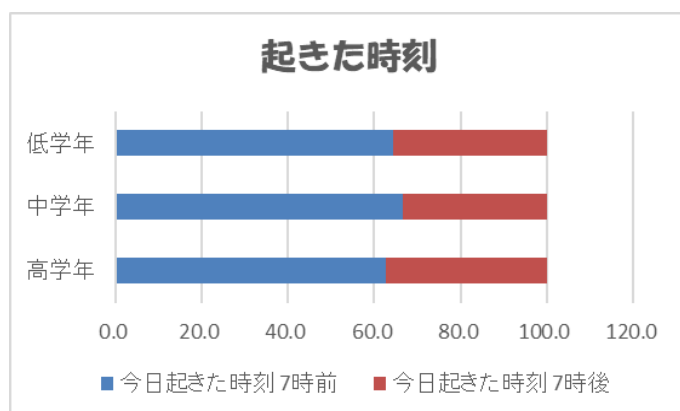
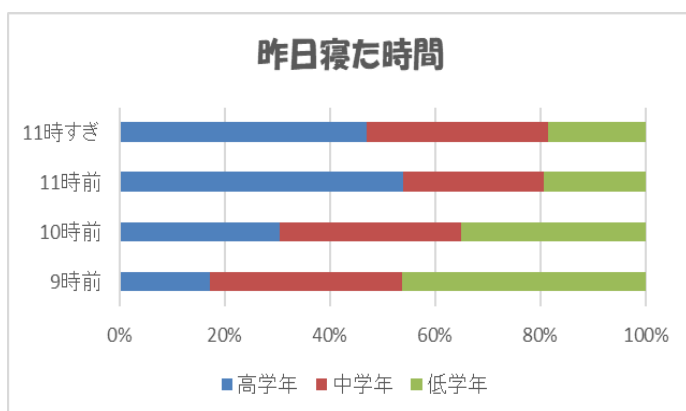
よ しょうじょう バランスの良い食事、十分な睡眠
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。



…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

9月生活リズムチェックカード 集計結果



昨日寝た時間は高学年になるにつれて遅く寝る傾向がありました。塾や習い事があり、帰るのが遅く、寝るのが遅くなってしまうことやテレビやゲーム、スマートフォンを使って夜更かしをしてしまうケースがありました。遅くなってしまうご家庭は、どうしても早く寝られるようにできるかお子さまとお話しをしていただくようお願いいたします。朝ごはんはどの学年でも毎日食べている児童が多かったです。朝食が足りないと体調不良がおきる可能性がありますので、毎日食べていない人はしっかりと朝食を食べてから登校するようにしてください。