

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう
長久手市立北小学校 保健室
れいわねん がつはっこう
令和7年10月発行

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標



めたいせつ

目を大切にしよう



にちゅう あつ ひ あさ ゆうがた さむ かん ひ おお
日中は暑い日もありますが、朝や夕方は寒く感じる日が多くなってく
る季節です。「ぬぐ」「着る」がしやすい服装や、こまめな天気予報の
チェックなどで、急な暑さや寒さによるかぜや体調不良をしっかり
予防しましょう！

また、現在北小では水痘(水ぼうそう)の報告が多く、新型コロナウイルス
感染症の報告もあります。手洗い・うがい・換気・咳工チケットなどの感染症予防について
ご家庭でもお子様とお話し下さい。



テレビやスマホ、目によくない見方

ちか 近づきすぎ



め きんにく ふたん
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねこころ 慶転んで見る



め たか そろ
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

くらへやみ
暗い部屋で見る



め きんにく かじょう
目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

ながじかんみつづ
長い時間見続ける

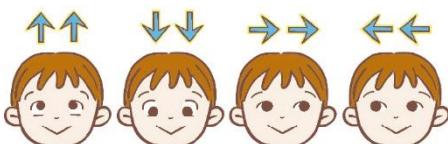


じかんくらいいみ
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

め みかた
目によくない見方をする
しりょくわる
と、視力が悪くなったり、
め つか
目がぼやけたり、疲れやす
め けんこう
くなったりと目の健康にと
ってよくありません。

タブレットやテレビ、ス
マートフォンの使い方を見
なお
直して、目に優しい生活を
ここ
心がけましょう！

め つか 目が疲れたときは…



め うご 目を動かす

じょうげ さゆう めうご
上下左右に目を動かしましょう。
ちか とお こうご
近くと遠くを交互に見てもOK。



め み 遠くを見る

まとそととおみ
窓の外など遠くを見ましょう。
とくやまきみどりみ
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



め あたた 目を温める

め め
ホットタオルなどを目にあてましょう。

ことし
今年は2学期から水泳学習
はじ
が始まっています。
ぜんじつ
前日の夜は早く寝て、朝ご飯
をしっかり食べてくるように
しましょう。体調管理も事故
ゼロにつながります！

覚えておこう！ プールの約束

たの
楽しいプールの時間でも、
じかん
約束を守れないとき
けがや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。



うんどうかいれんしゅう
運動会練習も本格的に始まります！！☆けが予防・病気予防☆

足にあった靴をはこう！

check point

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい



10月の保健行事

10月22日(水)・・・5年生 喫煙防止教室（3時間目）
看護師が来校し、たばこの害や心身への影響についてお話ししてくれます。

2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にあってるので見に来てね。