

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 ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねんがつはこう
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

にっちゅう 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と
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・咳エ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てください。

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 ふたんが
目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

ねころ 寝転んで見る



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 暗い部屋で見る



め きんにく かじょう
目の筋肉が過剰に
働いたため目が疲れる

なが 長い時間見続ける

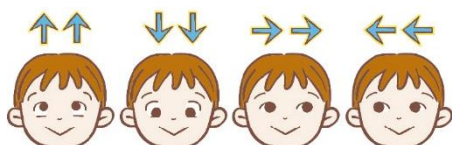


1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

目によくない見方をすると、視力が悪くなったり、
目がぼやけたり、疲れやす
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
martフォンの使い方を見
直して、目に優しい生活を
心がけましょう！

目が疲れたときは...



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

ことし がつき すいらいがくしゅう
今年^{ことし}は2学期から水泳学^{すいらいがくしゅう}習^{がくしゅう}
が始^{はじ}まっています。

ぜんじつ よる はや ね あさ はん
前日^{ぜんじつ}の夜は早く寝^ねて、朝^{あさ}ご飯^{はん}
をし^たっかり食^たべてくるように
しまし^{たいちようかんり}ょう。体^{たい}調^{ちようかんり}管理^{かんり}も事^じ故^こ
ゼロにつな^{ちやうい}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^{じかん}でも、
やくそく 約束^{やくそく}を守^{まも}れないと
けがや病^{びようき}気の危^{きけん}険^{けん}もあります。
ルールを守^{まも}って安全^{あんぜん}に過^すごせる
ように注意^{ちやうい}しまし^{よう}ょう。

準備^{じゆんび}運動^{うんどう}を
する

プールサイ^{はい}ドを
走^{はし}らない

タオルの
貸^かし借^かりをし^{ない}

飛^とび込^こまない

ふざ^ふけ^けない

無^む理^りをし^{ない}



うんどうかいれんしゅう ほんかくてき はじ
運動会^{うんどうかい}練^{れん}習^{しゅう}も本^{ほん}格^{かく}的^{てき}に始^{はじ}ま^ります！！ ☆けが予^よ防^{ぼう}・病^{びよう}気^き予^よ防^{ぼう}☆

あし 足^{あし}にあ^あった
くつ 靴^{くつ}をは^はこう！



- check point
- ☐ 面^{めん}ファスナーや
ヒモで甲^かを密^{みつ}着^{ちやく}できる
 - ☐ かかとの周^{まわ}りが
し^しかりして^{いて}いる
 - ☐ つま先^{つまさき}の部^ぶ分^{ぶん}に余^よ裕^{ゆう}がある
 - ☐ 靴^{くつ}底^{ぞこ}がやわ^{やわ}らかい



せいかつ 生活^{せいかつ}リズムを
ととの 整^{ととの}えて運動^{うんどう}会^{かい}
に備^{そな}えよう

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はってあるので見に来てね。