

ほけんだより 10月号

2025. 10. 1 おおたかの森学校 保健室 No.7

さわやかな風が心地よく感じられるようになり、過ごしやすい季節となりました。朝晩と昼間での気温差が大きくなる時期です。体調もくずしやすくなります。脱ぎ着できる上着を持ってきて、上手に体調管理をし、今月も元気に過ごしましょう。

10月の保健目標

め 目を大切にしよう



目にいい姿勢とは？

いい姿勢の合い言葉

「ピン」

背筋はピン

「ピタッ」

足は床にピタッ

「グー」

背中とおなかにグー1つ



本を読んだりタブレットを使ったりするとき、姿勢に気をつけていますか？目と本の間は30センチほどはなし、背すじをのばして座ることが大切です。ながら読んだり、暗いところで使ったりすると自分がとても疲れてしまいます。また、長く見続けるときは「20分見たら20秒遠くを見る」など休けいをとるとよいですね。正しい姿勢と休けいを心がけて、大切な目を守りましょう。

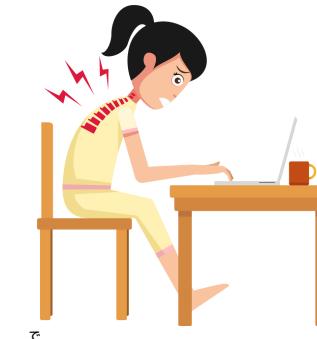
目に悪いことをしていませんか？



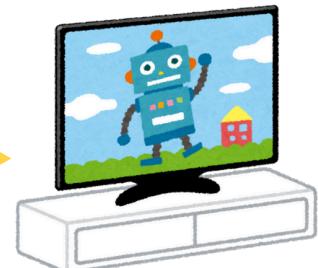
テレビを近くで見る



ゲームを長時間する



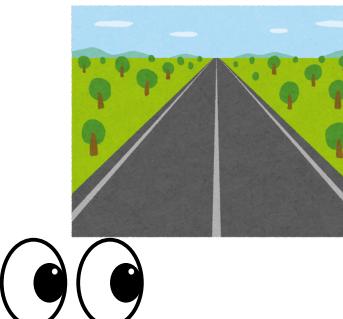
姿勢が悪い



テレビやゲームは、画面から
はなれて、休みもいれる



しっかり睡眠をとる



遠くを見る

保護者の方へ

おしえ

○熱中症予防について

運動会練習も佳境を迎えてます。疲れがたまっている児童も多くいますので、規則正しい生活をしていただき、ご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。また、汗ふきタオル、水筒（お茶・水・スポーツドリンクを薄めたもの）を必ず持たせるようお願いいたします。

○視力検査希望者について

10月10日(金)～10月24日(金)の業間休み・昼休みに、保健室にて希望者に視力検査を実施いたします。視力検査をご希望される方は、保健室までお知らせください。来室状況によっては、すぐに実施できない場合がありますので、ご了承ください。