

ほけんだより10月号

令和7年10月1日
八王子市立第十小学校
校長 国富尊
保健室



すっかり秋らしい天気になってきましたね。特に朝と夜は、肌寒く感じる毎日です。この時期は、空気が乾燥しやすい季節です。空気がかわくと、のどもかわいて痛くなったり手などの皮ふもカサカサになってかゆくなったりします。こまめな水分補給でのどを守ったり、皮ふにはクリームをぬったりなどしましょう。

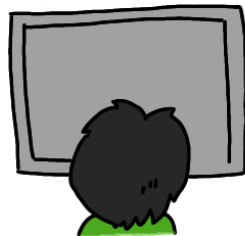


目を大切にしよう

最近、こんなこと
ないですか？

視力低下のサイン!!

テレビやゲーム
の画面に近づ
いて見てしまう。



目を細めたり、
みけんにしわを
よせたりして見ている。



頭をかたむけたり
横にしたりして
見ている。



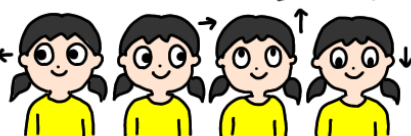
片目で見ようとする。



当てはまる人は視力が低下しているかも!? お医者さんに相談してみましょう。

目がつかれた時は、アイアイ本そうをしてみよう

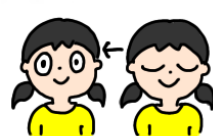
① 目を右・左・上・下
に動かす



② 右を見ながら目を回す
左を見ながら目を回す

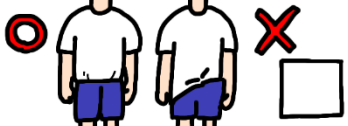


③ 目をぎゅっととじて
はたとひらく



運動会に向けて準備はOK!?

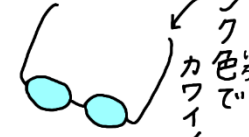
✓ できていたらチェックを付けてみよう!

すいみんをじゅうぶんに とっている 	朝ごはんをしっかり食べている 	あせふきタオルを持っ てきている 
手足のつめを矢短く切っている 	足に合ったくつをはいている くつひもはほどけていない 	こまめに水をのんでいる 
赤白ぼうのゴムが きちんと付いている 	運動に適した 服そうをしている 	準備運動をしてから 運動をしている 

十小、感染症状況 (9/1 ~ 9/26)

- ウイルス性結膜炎 (1名)
- 水ぼうそう (2名)
- 咽頭血膜熱 (1名)
- 溶連菌感染症 (1名)
- インフルエンザ (1名)
- 肺炎 (1名)
- 百日咳 (1名)
- 新型コロナウイルス感染症 (3名)

ほけんしつより～目を大切に～

10月10日は、目の日 と言われています。 10を横向きにして 目とまゆ毛に見える からなん だって! 	先生も昔は 視力が悪く...  こんな目で物を 見ていました。	しかしある日、  めがねをかける ことにすると、	なんてきれいな 世界!!  目付きもよくなった と言われました♡
---	--	--	---

むりして裸眼で過ごさず、自分の眼に合った対応をすると良いですね!