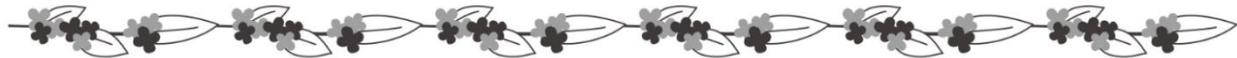


# えがお



令和7年 10月号  
八王子市立柏木小学校  
校長 前田 奈緒美  
養護教諭 田中 美月

あき ぶか 秋が深まってくると、あささむ よさむ 朝寒、夜寒といって、あさばん  
にちゅう かんたんさ おお と日中の寒暖差が大きくなります。き おん さ からだ  
な たいちよう くす 慣れず体調を崩しやすくなり、かんせんしょう りゆうこう  
はし じ き うわぎ ふくそう ちょうせい 始める時期です。上着などで服装を調整しなが  
ら、まいにち げんき す ら、毎日を元気に過ごしましょう。



ねっ ちゅう しょう  
**熱中症に**  
き  
**気をつけよう**  
し し し し

がっ はい 10月に入っても、まだまだあつ ひ がつづ 暑い日が続きます。がっこう では、あつ  
しすう けいそく なかやす ひるやす そとあそ か ひ ほうそう  
ねっちゅうしょうたいさく よ じっし ねっちゅうしょう だれ  
なる可能性があります。げんき うんどうかい むか  
★家から水筒を持ってくる  
★こまめに水分補給をする  
★帽子をかぶる  
★体調がよくないときは無理をしない  
いしき ねっちゅうしょう  
を意識して、熱中症にならないようにしましょう。

みず  
**水だけじゃ危ない？**



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかも  
しれませんが、じつ みず の もんだい お じつ みず の もんだい お  
あせ えんぶん ふく 汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツ  
で汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまう。この状態  
を「低ナトリウム血症」といって、ずつう は げ きんにく しょうじょう お  
があります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで  
えんぶん いっしょ ほきゅう だいじ そと あそ  
塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりする  
きは、すいぶん ほきゅう えんぶん  
きは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標 目を大切にしよう

スマホ老眼  
に注意!

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

子どものメガネはいつから？

「子どもが小さいうちからメガネはかわいそう」と言う人もいます。子どもの視力は8歳頃までに大人と同様の機能が完成すると言われ、特に6歳頃までが重要な時期と言われています。この時期に見えにくい状態のまましていると、より見えにくくなったり、メガネやコンタクトレンズをつけても矯正されない「弱視」になったりしてしまうことも。



お子さんに以下の様子があったら早めに眼科へ

前のめりになって見る 見る時に目を細めている など



メガネを選ぶ時大事なのは「お子さんが喜ぶもの」を選ぶこと。気に入らないものだとどうしてもかけ続けるのが難しくなります。色や形など好みに合わせて選ぶのがポイントです。