

ほけんだより10月

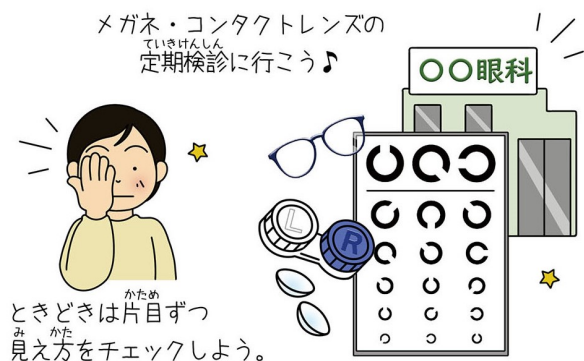
令和7年10月1日 灘小学校保健室 No.7

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 10月のほけんもくひょう * 「目を大切にしよう」

10月10日は、「目の愛護デー」です。目のさまざまな仕組みを知り、目を大切にしようという日です。ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人も多いかもしれませんね。ときどき休けいをして目を休ませることが大切です。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

運動遊びをしよう

少しずつ夏の暑さがやわらいできましたね。やっと、昼休みの外遊びの時間が長くなりました。

運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友達と楽しい時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動が苦手・・・という人は、簡単なダンスに挑戦したり、やわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみましょう。

適度に運動遊びをすると、お腹が空いてごはんもおいしく食べられるし、夜はぐっすり眠れるはず！運動遊びで毎日を元気に過ごしましょう。



★おうちの方へ★



昼間は汗ばむ陽気の日もありますが、朝晩は過ごしやすくなり、少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。

季節の変わり目は、夏の疲れが出たり、気温や湿度の変化が大きくなって体調をくずしやすい時期でもあります。引き続きお子様の朝の健康観察にご協力お願いいたします。