



ほけんだより おひさま



2026. 10. 10
川崎市立古市場小学校
ほけんしつ
保健室

気持ちのよい秋風が吹き渡り、過ごしやすい季節となりました。子どもたちは、いよいよ今月末に迫った運動会に向けて、毎日伸び伸びと練習に励んでいます。

今月は体を動かす時間が増え、疲労が溜まりやすくなります。ご家庭でも「しっかり睡眠をとる」「朝ごはんを食べて登校する」ことを心掛け、元気に過ごせるようサポートをお願いいたします。また、涼しく感じられる日でも練習中は思いのほか汗をかきます。水分補給が欠かせませんので、水筒は毎日忘れずに持参させてください。

体調を万全に整え、思い出に残る素敵な運動会をみんなで迎えましょう。

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動もしよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

10月15日 / 世界手洗いの日



保護者の方へ ～秋バテ注意！朝の健康観察をお願いします！～

お子さんは、毎日、元気に過ごしていますか？ 夏の疲労を引きずっていませんか？ この時期は、日中と夜間の寒暖差が大きくなり、体に負担がかかりやすくなります。知らず知らずのうちに「秋バテ」になってしまうかもしれません。最近、よく眠れているか、食欲はあるかなど、お子さんの様子を見守ってください。お子さんの体調が悪いときは、無理せず、早めに休ませてください。



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などに繋がります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



メガネを正しく取りあつかおう！



両手で持つ



テンプル(つる)は
左からたたむ



ケースに入れて
保管する



レンズに水がついたら
すぐにふき取る