

ほけんだより 10月

2026 年 10 月 川崎市立南原小学校 保健室

<最近の保健室から>



9 月はくもりや雨の日がほとんどですっきりしない天気が多かったです。この時期は寒暖差で体調を崩しやすくなります。羽織るものをもってきておくと安心です。

川崎市ではインフルエンザでの学級閉鎖が出てきています。例年より早い流行となっ
ています。10 月後半には運動会があります。毎日朝ごはんを食べて、外から帰ったときは手洗いをし
て、万全な状態で運動会をむかえましょう！

後期計測について

後期の計測の日程は以下の通りです。

10月15日(木) 4・5・6年生

10月16日(金) 1・2・3年生

～持ち物～

・体育着

けんこうのきろくを 11 月に返却しま
す。詳しくは 11 月号でお知らせしま
す。

保護者の皆様へ

4 月から 6 月にかけて行われた健康診断で
受診の必要があると診断されたお子さん
には「結果のお知らせ」を配布しており
ます。まだ受診がお済みでない場合は、なるべく
早い専門医の診察、治療をお願いします。
受診後、「結果のお知らせ」を担当または保
健室まで提出をお願いいたします。
※歯科検診は異常がなかったお子さんを含
め、全員に「結果のお知らせ」を配布して
います。

メディアコントロールにチャレンジしよう！

夏休みに配付した「メディアコントロールにチャレンジしよう！」に、41 人がチャレンジしてく
れました。

*メディアコントロール：1 日の電子メディアを使用する時間やルールを自分で決定し、調整・抑制していくこと。

～チャレンジしてくれた、みなさんのすごしかた・感想を紹介したいと思います～

- ・ひまにならないようお手伝いをした。
- ・ごはんをはやく食べられるようになった
- ・自分の目のために気をつけられてよかった。ゲームをやりすぎないようにしたい。
- ・タイマーを使ってこれからもつづけていきたい。
- ・おうちの人といっぱい話せて、家のふんいきがよかった。みんなの顔をみると笑顔にな
った。
- ・やろうとは思っていたけど、できるときとできないときがあった。
- ・一日一時間の日に「この日はテレビ」「この日はゲーム」として 2 つも 3 つも画面をみない
ようにした。
- ・テレビがなくてもたくさんたのしいことがある。
- ・ぼくは、いつもごはんちゅうはテレビをみないで、みんなではなしあってたべています。
- ・一日中家にいる日は見る時間も多くなってしまった。条件クリアですこしずつなど工夫は
してみました。条件は家の手伝い、宿題など（保護者の方からの感想です！）

目にやさしい生活をしよう

がめんめきより
画面と目の距離は 30cm

がめんかくど
画面の角度を
かたむ
傾ける

ゆかりようあし
床に両足を
つける



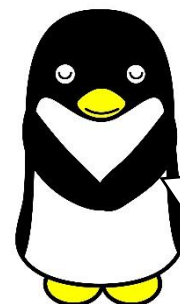
タブレットを
つか
使うときは…

せなかの
背中を伸ばす

しりうし
お尻を後ろにして
ふかこしか
深く腰掛ける



ぶんつか
30 分使ったら、
とお
遠くを見て目を休めよう



みなさんの感想からはがまんするのは大変だったけど家族で過
す時間や家族の笑顔がふえ、楽しくすごしたのが伝わってきまし
た。

保護者の皆様もメディアコントロールと一緒に考えて取り組んで
くださり、ありがとうございました。

なかなか、メディアコントロールをつづけるのは難しいとは思
いますが、目の健康にもつながる大事な取り組みです。
ぜひ、日ごろからメディアコントロールを意識して生活してほしい
です。