

ほけんだより



れいわはちねんじゅうがついついたち ちゅう
令和8年10月1日(木)
かわさきしりつむかいがくしょうがっこう
川崎市立向丘小学校
ほけんしつ
保健室

がつ ほけんもくひょう め 10月の保健目標 目をたいせつにしよう!

じゅうがつ ぜんきしゅうぎょうしき こうきしゅうぎょうしき
10月は前期終業式と後期始業式があります。前期は、楽しく元気に過ごせたでしょうか。後期もいろいろなことにチャレンジしていきましょう。

また、10月は本格的に秋の季節を感じる月です。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、みなさんはどのような秋を過ごされていますか。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



「けが」が増えています



くがつ つ ゆび おお
9月は突き指が多かったよ。

けがをしてしまったら...

- ① ねんざ だぼく
捻挫、打撲は4つの
「あ」をしよう!



あんせい ひ
安静 冷やす(あいす)
あつぱく たか
圧迫 高くあげる

- ② す きず き きず きずぐち
すり傷、切り傷は傷口
あら
を洗おう!



- ③ いた は つよ つづ
痛みや腫れが強い、続
くなら病院へ!



けがを防ぐために

じゅんびうんどう
準備運動やストレッチを
じゅうぶん おこな
十分に行いましょう。



こうない お つ
校内では落ち着いて
すごしましょう。



10月10日は **目の健康**について考えてみよう

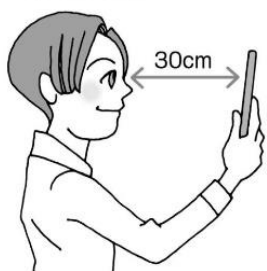


スマホやゲームなど近くの画面ばかり見ていると、目のピント調節がうまくできなくなってしまう。目の疲れを放っておくと頭痛や全身の不調につながることもあります。

疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

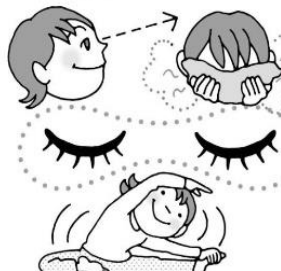
目と画面の距離は 30cm 以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない



ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



秋は 服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃
20℃
15℃
10℃
5℃
0℃

半袖シャツ
長袖シャツ
カーディガン
セーター
薄手のコート
コート
ダウンコート

