

# ほけんだより10月

令和7年10月1日  
調布市立八雲台小学校  
校長 石川 淳  
保健室

気候としてはとても過ごしやすい時期です。外で元気に遊びましょう。

風邪もはやってきて、市内ではインフルエンザが出ています。

外から戻ったら「水分の補給、手洗い」の習慣はもちろん、せきやくしゃみが

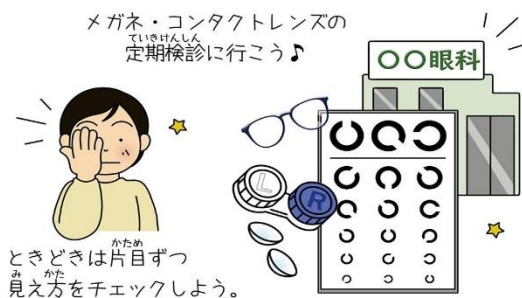
出る場合は、場面によってマスクをしたり、汗で体が冷えないよう、汗ふきタオルを持ってきたり  
しましょう。



## ほけんもくひょう 保健目標

## 目を大切にしよう

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。

秋の  
花粉？

かゆくても、こすらず  
あら洗い流したり、タオルで  
目を冷やしたりしてみよう



## 目薬の正しい使い方



手を石けんで洗う



容器の先が

目などに触れないように目薬をさす



目から出た目薬をふく



目を閉じておく

それでも目が痛いときは、早めに眼科を受診して、目の状態をみてもらいましょう。

散歩で秋を見つけよう



たまには日光浴



2学期の身体計測では、夏バテによる体重低下より、増加が目立ちました。天気の良い休み時間は積極的に体を動かしましょう。

## 運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか？

運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だち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。

はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなく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せんか。

適度に運動遊びをすると、おなかが空いてごはんもおいしく食べられますし、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。



### おすすめの運動遊び

- お気に入りの曲に合わせてダンスする（ダンスは自由でOK）
- 風船バレー・風船リレー（ふわふわの風船を使った遊び）
- じゃんけん島遊び  
（新聞紙の上にのり、じゃんけんで負けたら、新聞を半分に折る。果たして、勝ち残るのはだれ？ 2人でも、大勢でも遊べる）

