

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でています。

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

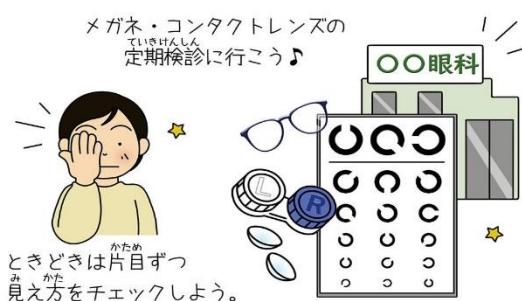
しましょう。



保健目標

めたいせつ 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!



めの愛護デー

目にやさしい生活を!



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!
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

秋の
花粉?
かゆくとも、こすらず
あらなが 洗い流したり、タオルで
めのひ 冷やしたりしてみよう



目薬の正しい使い方



てせつ 手を石けんで洗う

めと 目を閉じておく



めふに触れないようにめぐすり目薬をさす



めで 目から出た目薬をふく

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。



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、増加が目立ちはじめました。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

さいきん からだ うご あそ
最近、体を動かして遊んでいますか？
うんどう あそ 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
じかん す 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)

