

ほけんだよい

令和7年10月3日

10月号 保健室

上尾市立上平小学校

10月になりました。9月中旬ごろから朝晩が涼しくなり、体を動かしやすい季節になりましたね。一方で、季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。日によって気温差が感じられますので、うちのひとと登校前に天気予報を確認して、気候に合わせた服装で体温調節ができるようにし、体調管理をしましょう。

自分で健康チェック



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちのひと？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気を付けましょう。

手洗いをしっかりしよう

市内では、コロナウイルス感染症が流行している学校があります。また、これからの時期はインフルエンザが流行しやすいです。これから寒くなると胃腸炎にも注意が必要です。様々な感染症の予防に効果があるのが手洗いです。特に食事の前やトイレのあと、外から帰った時には、必ず丁寧に手を洗いましょう。



石けんを使って、指の間や手首もしっかり洗おう。

せきやくしゃみが出るときは、マスクをつけて「せきエチケット」



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです

大切な目のために、スマホやタブレットの使い方を工夫して、目に優しい生活を心がけましょう。



画面と目は30cm以上離そう

- ・背筋をまっすぐに、ひじはなるべく直角に。
- ・画面は目線と垂直になるように置こう。



30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休めよう

- ・30分画面をみたら必ず休憩
- ・休憩は20秒以上遠くを見よう。
- ・窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめ。
- ・まばたきを意識的にしてみよう。

外でたくさん遊ぼう



- ・外遊びは、目が悪くなるのを防ぐ効果があります。日陰でも効果があります。
- ・外遊びの時は、帽子や水分補給も忘れずに。

※参考資料：公益社団法人日本眼科医会「ギガっこデジたん！進む近視をなんとかしよう～3つの大作戦～」

上平小むし歯ゼロまであと15人です！



まだ、治療に行っていない場合は早めに治療にいきましょう。治療後は結果をお知らせした黄色の用紙を提出してください。