



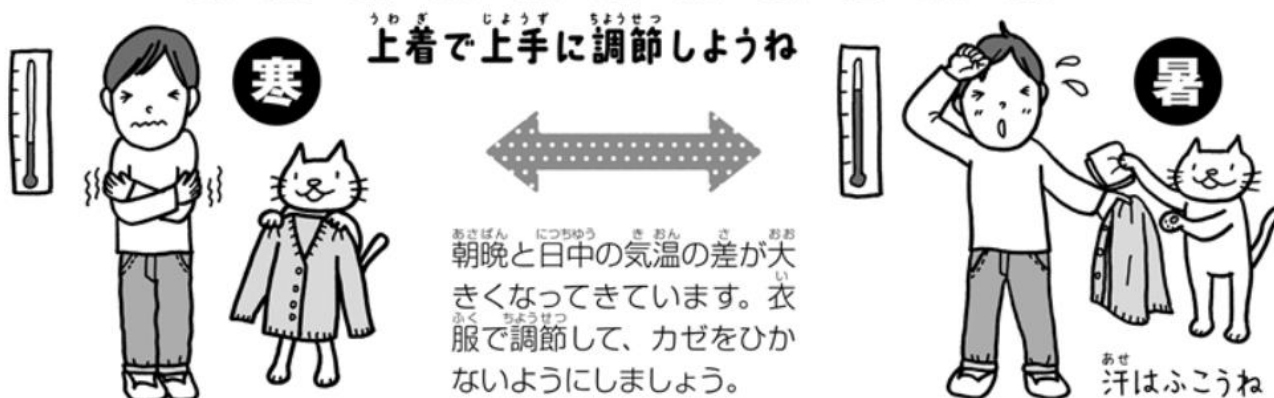
令和7年10月1日

小平第十三小学校

保健室

朝晩の気温がぐんと下がってきました。朝登校するときはちょっと寒くても、昼間まだまだ暑く感じる日が多いですね。外で遊んだ後は汗をかいてしまいます。まだしばらくは「半そで+長そでの上着」がおすすめです。暑く感じたら脱いで、寒く感じたら着る、というように自分で服装を調節しましょう。

季節の変わり目 気温の変化に注意



運動会におきて 力を出せるように！

運動会まであと少し、本番に向けての練習も、さらに熱が入ってきている様子が伝わってきます。ふだんよりも体をたくさん動かしているの、つかれている人、体のあちこちが痛くなっている人もいるでしょう。そんなときはいつもよりも早めにねるように心がけてください。



きちんと朝ごはん



トイレをすませておく



汗ふきタオル



夕めの水分



長いかみはむすぶ



帽子のゴムの長さ確認

足も



つまめは短く切る



早めにねる



10月の保健目標 目をたいせつにしよう

そのメガネの度は合ってる？



定期的に検査を受けよう

成長期は近視の進みが早いので、半年に一度はメガネがあっているか調べてもらいましょう。

目にゴミが入ったときはどっちが正しい？



① すぐに目をこする



② まばたきをする

こたえは②です。
目を傷つけてしまうので、こすってははいけません。
まばたきをしていると、涙といっしょに出えます。



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多いですね。「時間を決めて」「しせいをよく」「ねる前はやらない」などデジタル機器とのつきあい方を見直してみましょう。

画面と目の距離は 30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける



タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける



30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



保護者の方へ

9月に発生した感染症「インフルエンザ」「百日咳」若干名風邪ひきさんが増えてきました。咳が出るときや、給食当番時のマスク忘れに備え、全員マスクの予備を5枚ランドセルに入れておくようにしてください。

