



2026.10.1 堅下北小学校 保健室

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日も増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめた葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声などあちこちで秋を見つけることができます。みなさんのまわりにはどんな秋がありますか？さがして、家族や友達と話してみてくださいね。



め けんこう 目の健康のために



ふくろう先生からのお願い



ねが
お願い
①

できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



ねが
お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね！

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



近くで見ない

本や画面を自ら
30cm以上離してね



時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



(引用:文部科学省HP)

目を休ませよう

つめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



17日(土)は運動会です。練習がはじまり、疲れは出ていませんか？しっかり食事を取り、早く寝て、その日の疲れを次の日に残さないようにしましょう。体調を整えて、けがのない楽しい運動会にしましょうね！

もうすぐ運動会



しっかり準備運動しよう



水筒を持てこよう



靴ひもをしっかりおすばう



具合が悪くなったら先生に伝えよう

10月の予定

14日(水) 尿検査2次もれ

27日(火)

ブラッシング指導

1・2・3年

秋は

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	服装
25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
15℃	カーディガン
10℃	セーター
5℃	薄手のコート
0℃	コート
	ダウンコート



<ブラッシング指導の持ちもの>

- ・歯ブラシ(毛束のそろったこども用)
- ・手鏡(片手で持てる小さめのもの)
- ・タオル(首にまいて使います)
- ・コップ
- ・えんぴつ
- ・赤えんぴつ

