

令和6年9月30日

中央小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

2学期が始まり、1ヶ月が経ちました。保健室から見た風っ子は、久しぶりの学校生活、季節外れの暑さ、運動会練習、週末の過ごし方などで、お疲れモードに見えました。そんな中での運動会練習や勉強、よく頑張りましたね。

朝晩が涼しくなり、10月はぐっと秋らしくなります。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装で調節したり、生活習慣を整えたりして、元気に過ごしましょう。

風っ子のみなさん、保護者の方へ

休日明け、朝からの頭痛、気持ちが悪いなどの体調不良での来室人数が多くなっています。

問診によると、外出、習い事、休日の生活習慣の乱れ（夜更かし、遅く起きる）による疲れが原因であることが多いです。

学校で元気に過ごせるように、休日のリフレッシュも大切にしながら、ご家族で規則正しい生活習慣を心がけてください。



じゅぎょうまえ いえ しゅくだいまえ
授業前、家での宿題前などに… 姿勢チェック☑！

①あごを引く

②背筋を伸ばす

③本やタブレットは、
目と30cm離す

④ひざは90度

⑤足を床につける



良い姿勢には
いいことがいっぱい♪

- ♥やる気が出る
- ♥気持ちがスッキリする
- ♥脳の働きが良くなる
- ♥集中力アップ
- ♥内臓の働きが良くなる
- ♥骨や筋肉が鍛えられる
- ♥バランス感覚アップ
- ♥見た目が美しい！

がつ
10月の
ほけんもくひょう
保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう



まぶた

め はい ひかり りょう ちょうせい
目に入る光の量を調整したり、
かんそう いぶつ しんにゅう め まも
乾燥や異物の侵入から目を守っ
たりしています

実は、
目
を守
つてくれている？

まゆげ

あせ め はい ふせ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ

め はい ふせ
ごみやほりが目に入るのを防
いでいます

なみだ

め はい よご あら なが
目に入った汚れを洗い流したり、
かんそう ふせ
乾燥を防いだりしています

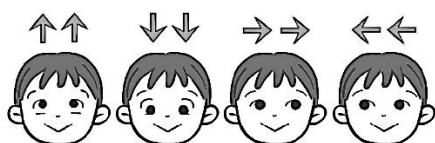
め つか 目が疲れたときは...

ちか め きんにく ちから
近くのものを見るとき、目の筋肉に力
を入れてピントを調整しています。その
じょうたい なが つづ め つか
状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
め つか やわ ほうほう
でも目の疲れを和らげる方法があります。



め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



め うご 目を動かす

じょうげ さゆう め うご
上下左右に目を動かしましょう。
ちか とお こうご み
近くと遠くを交互に見てもOK。



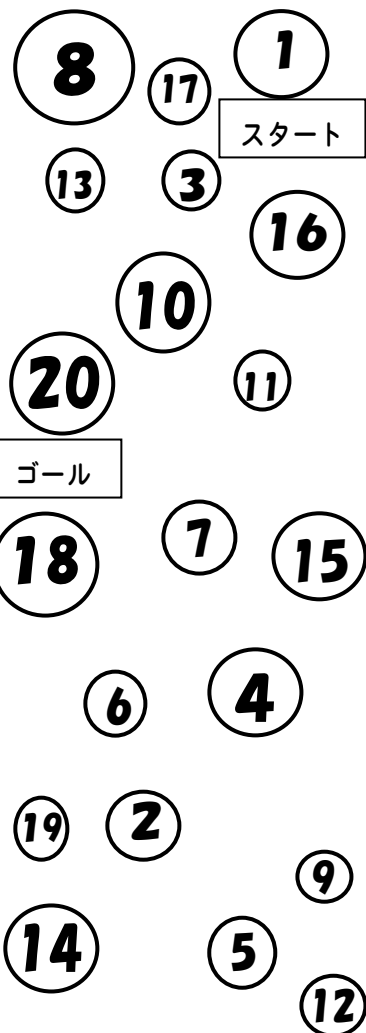
とお み 遠くを見る

まど そと とお み
窓の外など遠くを見ましょう。
とく やま き みどり み
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

め うご め つか
目を動かして目の疲れを
やわ
和らげよう♪

すうじ 数字キョロキョロ

1～20までの数字を目
で追ってみてね。
かお うご め うご
顔は動かさず、目だけを動
かすのがコツ！最短記録
を目指そう☆



スタート

ゴール

きょう
今日の
さいこうきろく
最高記録

びょう
秒