



令和8年9月30日 大阪市立中央小学校 保健室

暦上では、秋ですが暑い日が続いていますね。みなさんは、秋といえば何を思い浮かべますか？「食欲の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」などがありますね。

10月17日(土)には体育学習発表会があります。体育学習発表会の練習も始まり、外にいる時間が増えています。しっかり水分補給をし、規則正しい生活をして、元気に本番をむかえましょう。

また、体育学習発表会の練習で人との接触の機会も増えます。爪は短く切り、周りの人やモノに注意して、ケガをしない、ケガをさせないように気をつけましょう。



10月から内科校医が変わります！

森 茂生 先生 (もり内科皮膚科クリニック：06-6767-0050)

※10月15日(木)に予定しております、5年生自然体験学習前検診は森先生に実施していただきます。

10月10日は「目の愛護デー」です。日頃から、みなさんは勉強やテレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどたくさん目を使って生活をしています。

あなたは、目に優しい生活を送れていますか？目に優しくない生活を送っている人は、知らないうちに目が悪くなっているかもしれません。最近、「黒板の文字が見えにくいな…」と感じていませんか？

目に優しい生活を送るようおうちでの過ごし方や、学校での過ごし方を考え直してみましょう。

10月10日は



ストレッチは“深い呼吸”を意識して



ストレッチでぐーっと体を伸ばすとき、つい息を止めてしまっていますか？

息を止めると体が緊張して、筋肉が強張ってうまく伸びなくなります。つまりストレッチの効果が不十分になり、ケガにつながる危険があります。

反対に、深い呼吸をしながら体を伸ばすと、リラックスして力が抜け、筋肉が柔らかくなります。伸ばすときにゆっくりと息を吐き、戻す時に息を吸うのもポイント。反動をつける必要もありません。

筋肉は「むりやり伸ばす」のではなく、「やさしく伸ばしてあげる」。効果的なストレッチで、安全に運動を楽しんでください。



運動する前にストレッチをして、けがをふせぎましょう。ストレッチで心も体もリラックス♪



10月の健康目標

よい姿勢を身につけよう

【部屋の明るさ】

暗くても明るすぎてもダメ。
目と30cmくらい離れた時に無理なく
文字が見えるくらいの明るさがちょうど
いいよ。

【顔の位置】

あごを引きましょう。



【足の位置】

足の裏は床につけて、ひざは90度
になるようにしましょう。

【いい姿勢】

「骨盤を立て」、「頭が吊り下げら
れている」ように座りましょう。
このように座ると、疲れにくく持続し
やすいです。

姿勢が悪いと、骨や筋肉、関節が固まり、上手に体を動かすことができなくなります。すると、体が痛くなったり、けがをしてしまったりします。近年増えている「子どもロコモ」にならないためには、姿勢良く過ごすことがとても大切です。

最近、なにもないところでつまずいたり、こけた時に手が出なかったり、急に体が痛くなったりした人はいませんか？今一度、座っているとき、立っているときの姿勢をチェックしてみましょう。

姿勢が良くなると、体を上手に動かすことができ、身体能力がアップします！

手を洗うのはいつ？

手を洗うのは、ドアノブなどから手についた菌やウイルスを体に入らず、病気を予防するためです。手が汚れるのはいつかな？手を洗うのに良いタイミングを友達やおうちの人と話し合っ、書いてみましょう。

手洗いのタイミング

話し合ったことを保健室の先生に
教えに来てね！！



手を洗った後は、何で手を拭いて
いますか？

もちろん、「ハンカチ」ですね！

服で拭いたり、濡れた手のまま髪
の毛を整えたり、拭かずに自然
乾燥をしている人はいませんか？

服や、髪の毛にもたくさんバイキン
はついており、自然乾燥のように手
を濡れたままにしておくと、さらにバ
イキンが付きやすくなります。
しっかり、「清潔なハンカチ」で拭く
ようにしましょう。