

ほけんだより 10月

令和8年10月1日発行
大阪市立真田山小学校
保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー



目は、物を見たり、勉強したり、好きなことを楽しんだりするために、とても大切なものです。今のうちから目を大切にする習慣をつけて、ずっと健康な目でいられるようにしましょう。

目を守るためのポイント

1 テレビやゲームは時間を決めてしよう！



2 正しい姿勢で30cmの距離を保とう！



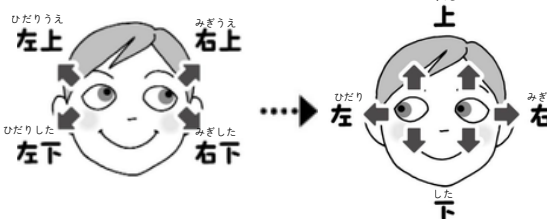
3 まばたきを意識してみよう！



4 30分に1回、20秒以上目を休めよう！



疲れ目かも？
そんなときは
目のストレッチ
3秒ずつ各方向を見つめます。



- ☐ 次の方向を見る前に一度視線を正面に戻す
- ☐ 顔を動かさず、ゆっくりと呼吸をしながら

保護者の方へ

10月は運動会など、体を動かす機会が増える季節です。疲れがたまると体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて登校できるようご協力をお願いします。

薬の使い方について考えよう！

10月17日から23日は薬と健康の週間です！薬は、正しく使うことで、病気やけがを治すために役立ちます。しかし、薬の飲み方を間違えると、体に負担がかかったり、思わぬ副作用が起こったりすることがあります。

こんな薬の飲み方をしていませんか？

✕ 形を変えて飲む



✕ ジュースや牛乳で飲む



✕ 忘れた分をまとめて飲む



✕ 他の人からもらって飲む



ポイント

薬は、決められた使い方を守ることがとても大切です。

水かぬるま湯で飲みましょう！

自分の体を守るために正しく使いましょう。



健康フェスティバルを開催します！

運動委員会

10月26日～11月13日

健康・給食委員会

11月16日～11月20日



運動委員会

クラスで
最高記録を
めざせ！



健康委員会

・マリオをゴ
ールさせろ！
・動画配信



給食委員会

3つのミッション
を達成せよ！

