



令和6年 10月
唐津市立鏡山小学校
保健室

気温差の大きい季節です
上着で調節しよう

秋になり、朝晩が涼しくなってきましたね。最近、昼夜の寒暖差に体が慣れていないこともあって風邪症状を訴える人が増えてきました。また、急に涼しい日になったり、逆にまた暑い日になったりと、日によっても気温の変化が著しい時期でもあります。10月は運動会も控えているので、体調を崩さないで過ごせるように、その日の気温や体調に合わせた服装を心掛けてみましょう。

徒競走大会・運動会練習が始まっています

10月は「徒競走大会」「運動会」がありますね。練習が本格的に始まり、みなさんの頑張る姿がキラキラ輝いています。当日に全力を出せるようにするためには、まずは体調を整えておくことが大切です。自分の生活リズムをもう一度見直してみましょう。



早寝 早起き 朝ごはん

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性あります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

けがをしないようために、
じぶんでできることを
たくさんありますよ！



10月の保健目標は……目を大切にしよう！

10月10日は、『目の愛護デー』です。目の愛護デーとは、目をたいせつにしようという日です。目は、私たちの生活にとって、とても大きな役割を果たしています。この機会に目を大切にする生活を心掛けてみましょう。

良い姿勢で

画面を見るときは
背筋を伸ばし、
目から30cm以上
離しましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は
目を興奮させ、眠
りの質を悪くしま
す。寝る1時間前
には画面を見ない
ようにしましょう。



適度な運動を

画面に集中している
と長時間同じ姿勢に
なり、肩こりや疲れ
目の原因に。体を動
かしてリフレッシュ
しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目
の筋肉はピンと張っ
た緊張状態になりま
す。30分に1回は画
面から目を離して休
ませましょう。



スマホ・タブレットから
目を守る
10ヶ条

目に優しい
生活をしよう



スマホやタブレットは正しく
使わないと、目が疲れたり、近視
の原因になったりします。大切な
目を守るために、10個のポイント
を覚えておきましょう。

目に良い食べ物もろう

ニンジン、ほうれん草、
豚肉、うなぎ、レバー
などには、目の疲れや
乾燥を防ぐ栄養素が豊
富です。積極的に取り
入れましょう。



目に合ったメガネ・ コンタクトレンズを

度数が合っていないと
見えづらく、頭痛やめ
まい、疲れ目の原因に。
眼科で定期的に測って
もらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見て
いると、まばたきの
回数が減り、ドライ
アイなどの原因に。
意識してまばたきを
しましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の
疲れが十分に取れ
ません。生活リズ
ムを整え、夜ふか
しせずに早めに眠
りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の
疲れが取れないな
ど、気になる症状
があれば眼科へ。
病気の早期発見に
もつなげます。



～保健室日記～

先日、保健室へ来室したある児童が「先生。いつもありがとうございます。」と言ってくれました。何気なく、素直に伝えてくれたその言葉が、先生にとってはとてもうれしいものでした。「ありがとう」は短い言葉ですが、心を温かく、そしてうれしい気持ちにしてくれる言葉です。みなさんもぜひ、感謝の気持ちを素直に伝えられるすてきなかがみっ子でいてください。

