

10月ほけんだより

令和7年10月
唐津市立鏡山小学校
養護教諭 実習生

いよいよ10月10日(金)は徒競走大会。

10月19日(日)は運動会です！



まだまだ暑い白が続きます。
熱中症を予防するために帽子を必ず着けて、こまめに水分補給や休憩をしましょう。
ふらつとしたとき、吐きそうになったときなど具合が悪くなったときは無理をせず近くにいる先生に伝えましょう。

暑さだけでなくしっかり準備運動をしてけがにも気を付けましょう。



みんなで力を合わせて最高の
思い出になる運動会にしましょう

隅々まで洗って
きれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張っている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？実は洗い残しが多い場所があるんです。右の図で確認してください。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。

10月10日は
目の愛護デー



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



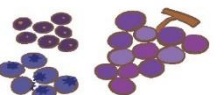
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



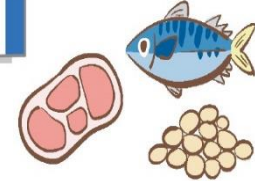
アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。
スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目に良い食べ物を
食べていますか？

実習生の坂本です。

9月1日から22日までの間 お世話になりました。

主に保健室と2年3組に入らせていただきました。

挨拶をしてくれたり、会釈をしてくれたりたくさんの人とかかわることができてとてもうれしかったです。

これから大学に戻って先生になるための勉強を頑張ります。

みなさんも暑さ寒さに負けず運動会の練習も頑張ってください。

そして、いろんなことにチャレンジしてみてください。

3週間ありがとうございました。

