



令和7年 10月

参考文献「健」

川上小学校 保健室

あさゆー すす 朝夕が涼しくなり、だんだんと秋を感じる季節になってきました。  
がっ たいいくたいかい む 10月は体育大会に向けて練習が始まりますね！いつも以上に疲れが  
たいちよう くす たまり、体調を崩しやすくなります。まいにち き そくただ せいかつ げんき  
ほんばん むか に本番を迎えられるようにしましょう！また日中は、まだまだ気温が  
たか あつ ねっちゅうしょうたいさく わす つづ 高く、暑いです。熱中症対策も忘れずに続けてくださいね。



## て あら わす 手洗いを忘れずに！！！！



さいきん さ が け ん しんがた 最近、佐賀県で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行  
かつかみしょう がつ っています。川上小でも、9月はコロナにかかった人がたくさんいま  
かんせんしょう つづ した。感染症にかからないためにも、もう一度手洗いの仕方・タイ  
かくにん ミングを確認しましょう。できていなかった人は今日から意識をして  
と 取り組んでください。

## て あら ★手洗いのポイント

ゆび あいだ 指の間  
りょうて ゆび 両手の指をクロス  
させるようにして  
あら 洗おう。

つめ 指とつめの間に汚れが  
たまりやすい

て ひら 手の平  
しわのぶぶん よご しわの部分に汚れが  
たまりやすいので注意！！

て こう 手の甲  
わす 忘れやすいので  
あら 洗う時に気を付けよう

おやゆび 親指のまわり  
あら わす 洗い忘れやすいので、  
きを 気を付けよう！

て くび 手首  
かたほう て にぎ 片方の手で握って  
ぐるっと回すように  
あら して洗おう。

がつとお か め あいご  
10月10日は目の愛護デー

10月10日は  
目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月  
とお か め あいご デー  
10日は目の愛護DAYとされています。ぜひ、この機会に自分の生活  
を振り返って、目によい生活を心がけましょう！



目の健康を保つ方法は？



目によい食べ物を  
食べる。  
(ビタミン A、  
C、B1、B2 を含  
むもの)



前髪が目にかから  
ないようにする。



テレビを見るとき  
は2～3mはなれ  
て見る。



ときどき遠くを  
ながめる。

スマホ老眼

に注意！

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上手  
くできなくなることを言  
います。

スマホを見た後  
遠くを見るとぼやける

夕方になると  
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く

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。