

ほけんだより



令和8年10月1日
神川町立丹荘小学校
保健室

おうちの人と一緒に読みましょう♪

秋の心地よい風が吹き、学校の中は運動会の練習に励むみなさんの元気な声であふれています。体を動かしたあとは、しっかり休むことが大切です。また、これからの季節は朝と夜が寒くなるので、体調をくずさないように気をつけましょう。今月号では、運動会を元気にむかえるための工夫や、10月10日の「目の愛護デー」にちなんだ目の守り方を紹介します。

行事・イベントを楽しむために



前の日は早くねて、
疲れを残さないように



朝食はしっかり食べて
エネルギーを補給

がつみっかど うんどうかい
10月3日(土)は運動会!!

まだまだ暑い日が続いています。運動会の日にはたくさん運動するので、自分が思っているよりも体のエネルギーが消費されます。各自、体調管理の徹底を心がけましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、
体調を整えて運動しよう

どうする?

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな? 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、
小鼻をつまみましょう。



Q2 つきゆびしたときは、どうする?

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2

けがが治りにくくなるので、な
るべくゆびをうごかさずによく
冷やしましょう。



Q3 すり傷は、どうする?

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3

傷口の汚れを洗い流してから、
保健室に来てください。



10月10日は目の愛護デーです！

スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」

に注意！

近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、
画面から目を
30cm以上離す
- 20～30分に一回は
スマホから視線を外し、
遠くを見るなどして休憩する



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

保護者の方へ

＊保健室の赤白ぼうしについて＊

保健室では赤白ぼうしを忘れた児童に貸し出しています。時間がたっても返却されていないものもありますので、ご家庭にある場合は早めに保健室まで返却をお願いいたします。

＊就学時健診のお手伝いについて＊

10月16日（金）に就学時健診があります。来年度入学予定の新1年生たちの健康診断を、5年生有志のみなさんにお手伝いしてもらいます。よろしくおねがいします。