

保健だより 10月

令和8年10月1日
白銀小学校 保健室

9月は雨の日が続いたり、暑さが戻ったりと、天候の変化が大きい1ヶ月でした。少しずつ秋らしい気候になってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。「早ね・早起き・朝ごはん」+「運動」を心がけ、元気に活動できる体をつくっていきましょう。



もうすぐ運動会！ けがなく 楽しく 運動するために

運動会の練習が始まりました。毎日の体調管理がけがの予防や本番で力を発揮することにつながります。

朝ごはんをしっかり食べよう！！

朝ごはんは、体を動かすための大切なエネルギーです。
しっかり食べて1日を元気にスタートしましょう。



こまめに水分をとろう！！

運動前や運動後など、のどがかわく前にこまめに水分補給をしましょう。水筒を忘れずに！！



早く寝て、疲れをとろう！！

運動会の練習で体は思った以上に疲れています。しっかり睡眠をとって、疲れを次の日に残さないようにしましょう。



つめは短く切ろう！！

つめが伸びていると、自分や友だちがけがをする原因になることがあります。週末は手足のつめを切りましょう。



※「頭が痛い」「なんだかだるい」など体調が悪い時は無理をせず、おうちの人や先生に体調について相談しましょう。皆さんが元気に本番を迎えられますように♡



【保護者の方へ】

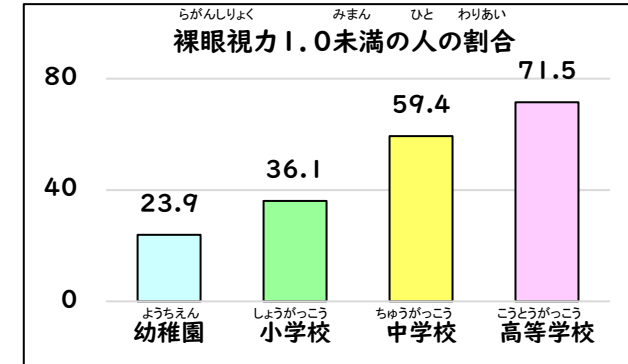
運動会練習が始まり、子どもたちは普段以上に体力を使います。体調を整え、安全に練習へ参加できるよう、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ生活リズムを整える
- 水筒を持たせる（多めの準備をお願いします。）
- 汗拭き用のタオルを持たせる

※発熱や体調不良、睡眠不足などが見られる場合は無理をせず、早めの休養をお願いいたします。



9月の発育測定では、5、6年生へ「目の健康」のお話をしました！



出典：文部科学省 令和7年度学校保健統計調査

昨年度の健康診断の結果では、全国の小学生の36.1%が裸眼視力1.0未満でした。視力低下の原因の一つに、「近視」の増加が挙げられています。近視が進むと、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来の目の健康へ影響することもあります。

～ 目の健康のために私たちができること ～

できるだけ外で遊ぶようにしましょう！！

- ・外遊びには視力低下を防ぐ効果があります。
- ・理想は1日2時間
- ・業間・昼休みは外で元気に遊ぼう



ゲームやスマホを使うときは・・・

- ・30分に1回は目を休ませよう
- ・20秒以上画面から目を離して遠くを見よう
- ・まばたきを意識的にしてみよう



本や画面との距離は・・・

- ・背すじをまっすぐに、肘は直角に
- ・画面や本までは30cm以上離そう

手のひら2つ分が約30cm



「黒板の文字が見えにくい」「なんだかぼやけて見えるな」と感じたなら、そのままにせず、おうちの人や先生に相談してみましょう。