



令和6年10月1日
八潮市立八條北小学校
保健室 No.7

厳しい暑さもようやく落ち着き、過ごしやすい日も出てきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけましょう。

また、10月26日（土）は運動会。元気に本番を迎えられるよう、毎日しっかり睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べて、登校しましょう。



☆☆秋は調節しやすく動きやすい服装で過ごしましょう☆☆

秋は、日々の気温差が激しい時期です。さらに、1日の中でも朝は寒く日中は汗ばむほど暑いという日もあります。脱ぎ着できる服装で体調管理をしっかりとしましょう。

下着を着る

保温性や汗の吸いやすさを考えると、綿100%のものがおすすめです。ただし古くなると保温力が低下するので気をつけましょう。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気がたまるので、厚手のものを1枚着るよりおすすめです。また、薄手の重ね着の方が、動きやすいです。



自分で脱ぎ着しやすいもの

ボタンをとめたり、ひもを結ぶなど難しい服もあります。低学年の児童は特に、一人で脱ぎ着しやすいものを選びましょう。



あわせて靴もチェックしよう



- ① 靴の布が切れたり、穴があいていませんか？
- ② かかとがつぶれていませんか？
- ③ 靴の底がすり減り、すべりやすくなっていませんか？
- ④ 靴をはいた時、足の指が靴先にぶつかっていませんか？または、大きくありませんか？

※運動会の練習が本格的に始まっています。ケガの予防のためにも、確認をお願いします。

今月の保健目標

「目を大切にしよう」



ノートと目の距離が近すぎたり、長い時間ゲームをしたりして目を使いすぎていないでしょうか。目にも休息が必要です。目を大切にして、視力を落とさない生活を心がけましょう。



1学期の視力検査の結果より

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A（1，0以上）の割合	100%	57%	62%	60%	64%	47%

※メガネをしている状態で「A」の人も含みます。

黒板の字が見えにくいなどの症状を放置していると、目の疲れや頭痛につながります。症状がある場合は、放置せずに、一度眼科を受診しましょう。



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



ときどきは片目ずつ
見え方をチェック♪



10分おきに
5m以上先を



（10月10日）目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

