

ほけんだより



令和7年10月7日

新潟市立山潟小学校

保健室 No. 7

☆お家の人と読みましょう☆

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

しせい ただ
<姿勢を正しくしよう!>

め あいご
10月10日は目の愛護デー



もうしょ わす
猛暑のことなど忘れたかのようにすっかり秋めいていますね。あき
あきばん ひ ことう かんたん さが
朝晩の冷え込み等、寒暖の差が
たいちよう くす きせつ
体調を崩しやすい季節となりました。きる ぬく くふう はやねはやお
着る服の工夫や早寝早起きを心掛けて、たいちようかんり
体調管理に気を付けて過ごしましょう。

め せいかつ おく
目がつかれる生活を送っていませんか？



あ ないよう まる
当てはまる内容に○をつけてみよう！

チェックが多いほど目が疲れる生活をしているよ！

チェック内容	当てはまる人は○印
ほん ほん やゲーム機との距離がとても近い(30センチ以内)	
テレビをみるときの距離がとても近い(2メートル以内)	
ほん ほん やゲームを寝転びながら見ている	
テレビやゲームの時間を守らずに長くなりがち	
まえがみ 前髪が目にかかっている	
ねる じかん おそ ねる時間が遅くなりがち	
すき 嫌いが多く、好きな物しか食べない	
そとあそ そと 外遊びや外でのスポーツは、ほとんどしない	

ぜんぶ
全部でいくつ○がついたかな？



こ

目にやさしい生活をしよう



「ゲーム・テレビは1日00分まで」と時間を決めよう。

長い前髪は、目を傷つける原因になるので、切るかピンでとめよう。

テレビは2メートル以上離れたところから見よう。

部屋は照明をつけて明るくしよう。

好き嫌いをせず食べよう。

勉強する時、本を読む時は正しい姿勢で、本と目の間で、30cm以上離そう。

くよい姿勢のポイント

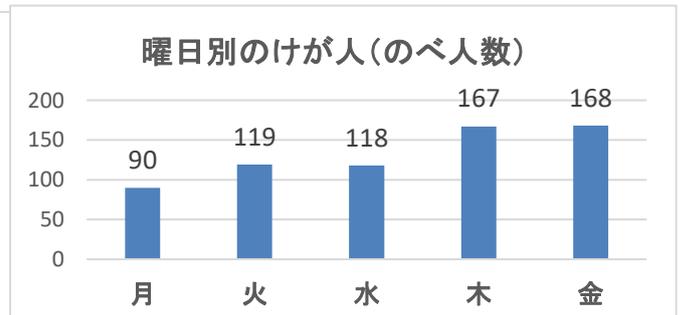
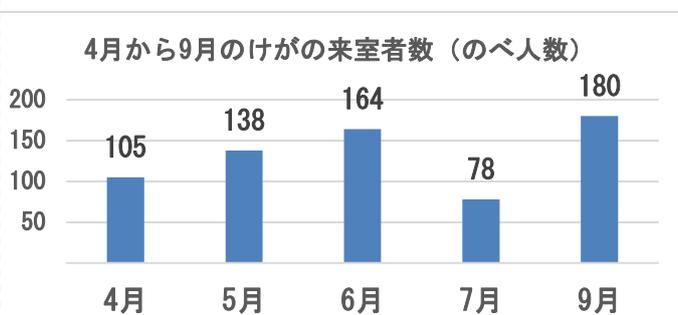
机とおなかの間、背中和背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

両足の裏全体をゆかにつけます。

9月のけがの様子はどうだったかな？けがが多いのは何曜日？



4月から夏休み前までにけがをして手当を受けた人は、1日平均6.6人でしたが、9月は、1日平均9.0人でした。9月の1か月だけで180人の人がけがの手当を受けています。

保健室では、どんなけがでもていねいに話を聞いて手当をしています。けがの来室者がもっと減ってほしいと思っています。どうしたらけがをしないで過ごせるか、どんなことが自分にはできそうか、考えて行動してくれたらうれしいです。