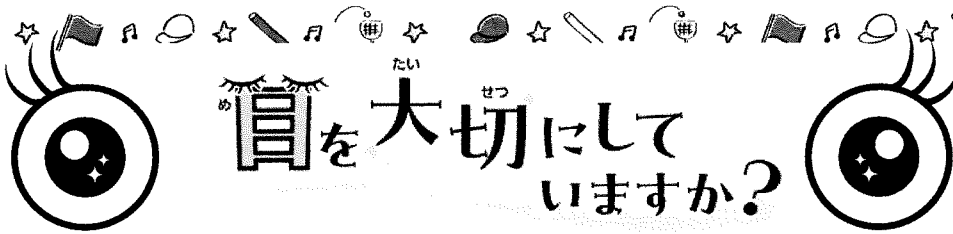




2026年10月1日(木)
大沢小学校 保健室

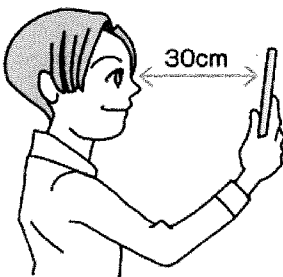
10月は、朝と日中の気温差が大きい季節です。衣服で体温調節ができるように、「着る・脱ぐ」がしやすい服装がおすすめです。また、これから日が暮れる時間が早くなってきます。帰る時間まで遊ぶのではなく、「帰る時間よりも早めに帰る」ことを心がけましょう。



疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1

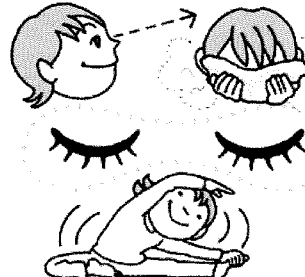
目と画面の距離は30cm以上に



ス マホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識しましょう。

ポイント2

目はこまめに休ませる



30 分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3

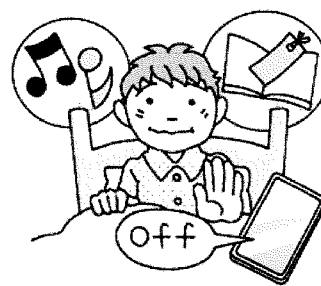
使用ルールを決める



長 時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメです。

ポイント4

寝る前はスマホを見ない

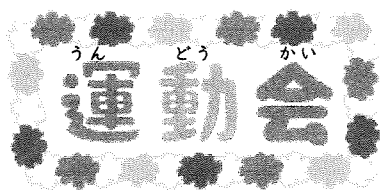
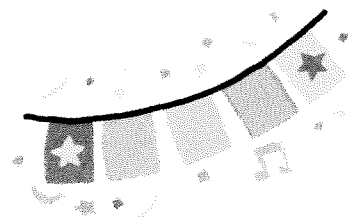


ス マホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルス注意報

シルバーウィーク明けからインフルエンザ・新型コロナウイルスにかかってしまう人が急増しています。規則正しい生活・手洗い・咳エチケットなどを意識して感染症を防ぎましょう。





の練習が始まります！！

力を発揮するための準備はできていますか？

みなさん、運動会が近づいてきました。本番、力を発揮するためには、まずはけがを予防し、体調を崩さないようにすることが大切です。また、それは、当日だけでなく、日々気をつけなければいけないことです。力を発揮するための準備ができているか確認しましょう。

運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人を引っかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

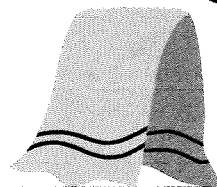


もちものも忘れずに

すいとう

ぼうし

タオル



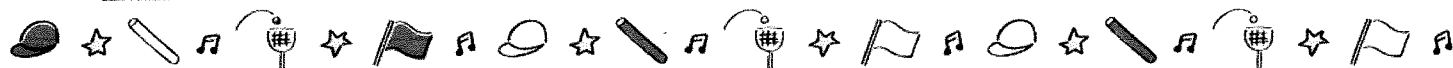
前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



あなたの睡眠時間、足りていますか？

ゲームがやめられない。



どうせついでに動画を見てしまう。



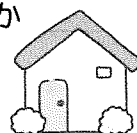
宿題が夜おそくまで終わらない。

でも、その生活を続けていて大丈夫？
未来の自分が体も心も元気であるために、
ねむることはとても大切！！

おうちの方へ

保健室での問診で、夜10時以降に寝ている児童が増えてきていると感じています。成長期の睡眠は、「体を成長させる」だけでなく、記憶や感情を整える「脳」への影響も大きいとされています。

9時間～11時間の睡眠時間を確保することはなかなか難しいことかもしれませんが、十分な睡眠がとれるよう、おうちの過ごし方（特に夕方～夜）についてお子さんとぜひ話題にしてみてください。



★小学生に必要な睡眠時間★

9時間～11時間

十分な体の成長・疲れの回復・
記憶の整理などに必要とされる
時間です。