

10月すまいる

東海市立富木島小学校 保健室

令和7年度 10月 No.6

10月の保健目標

自分の目を大切にしよう



10月10日は目の愛護デーです。

愛護には「大切に」「守る」という意味があります。

みんなは目を大切に使うことができますか。チェックしてみましょう。

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



やさしくない！



髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

これくらいいいかな？

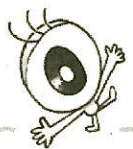
まだまだ！



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

好きなものだけ…

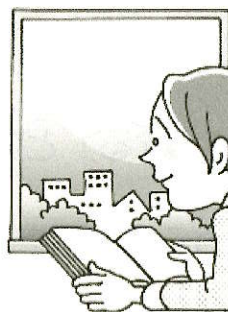


め つか
目の疲れをとろう



ぬくぬく

蒸したタオルで温めるとリラックス効果や目の血行が良くなるよ。



ゆるゆる

遠くを見ると、目の筋肉がゆるんで目が休まるよ。

せいかつ ととの
生活リズムを整えて
げんき うんどうかい おか
元気に運動会を迎えましょう！



すいみん
睡眠



しょくじ
食事



うんどう
運動

10月24日（金）は運動会です。生活リズムを整えて心も体も元気に運動会を迎えましょう。

9月の下旬ごろから涼しい日が増えてきて大放課や昼放課に外で遊べるようになりました。また、運動会の練習も始まり、みなさんの心と体はたくさんエネルギーを使っています。たくさんがんばっている心と体が元気でいられるように生活リズムを整えましょう。

汗をふくことや水分補給も忘れずにしましょう。たくさん汗をかく人は着替えもあるとよいですね。保健室からも応援しています。

