



## すまいる

NO. 14

令和8年10月2日発行

和琴小学校 保健室

養護教諭 荻野 真花

気温が下がり、すっかり秋の天気になりました。「食欲の秋」「読書の秋」「睡眠の秋」など楽しみなことがたくさんある季節ですね。でも、空気が乾燥して感染症が流行り出したり、体が急な温度変化に対応できず、体調を崩してしまったりすることも...。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣と、気温にあった服装を意識して、健康にすごしましょう。



今、咳や鼻水が長く風邪が流行っています。また、今シーズンはインフルエンザの流行開始がはやく、すでに札幌などでは9月頃から流行が始まっています。手洗い・うがい・咳エチケットを意識して生活しましょう。



## 10月の保健目標

## 目を大切にしよう

10月10日は



この先もずっとみんなと一緒にいろいろな景色を見るみんなの目。目の健康を守るには、毎日の生活が大切です。目にやさしい生活が送れているか確認してみましょう！

## こんなことない??

「これ私だ...」と思った子は、目の疲れがたまっているかも...



前髪が目に  
かかっている



目から近い  
距離で見る



休憩をしない



暗い部屋で見る



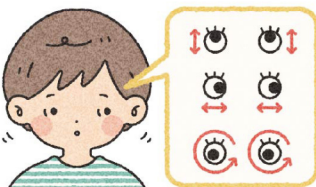
寝転がりながら見る

## 疲れた目にパワーをチャージ

ゲームや勉強のあとにやってみましょう！



目を  
動かす

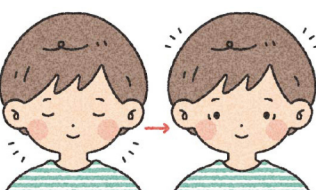


遠くを  
見る



目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。目の疲れを軽くする4つの方法を紹介します！

まばたき  
をする



目を  
温める





みんなの体には大切な目を  
からだ たい せつ め  
 守まもってくれているものが4つあるよ。  
 なにかわかるかな？

1 ま  = ?

2  げ = ?

3 ま  = ?

4  だ = ?

DOWNLOAD

- 目を乾燥から守る  
め かんそう まも
  - まぶしさをやわらげる
  - 汗やゴミ、ほこりなどが目に入るのを防ぐ  
あせ はい め
- たとえば...

この4つが目を守ってくれているよ。  
め まも

なみた 4

まぶた 3

まつげ 2

まゆげ 1

こたえ