



* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... 2025年9月26日 日出学園小学校 保健室

ひるまはまだあつさがのこりますが、あさばんすず、きおんさ、たいちようくず、きせつ
 昼間はまだ暑さが残りますが、朝晩は涼しく、気温差で体調を崩しやすい季節になりました。
 ひのでさい、ちかやす、じかん、ほうか、ご、いっしょうけんめいれんしゅう、とく、じき、つか、た
 日出祭が近づき、休み時間や放課後にも一生懸命練習に取り組むこの時期は、だんだん疲れも溜
 まってくるころかおもいます。だいじ、ぎようじ、ばんぜん、じようたい、のぞ、れんしゅう、せいか、はつき
 大事な行事に万全な状態で臨み、練習の成果を発揮するためにも、
 はやね、はやお、あさ、いしき、せいくた、せいかつ、おく、たいちよう、とどの
 早寝・早起き・朝ごはんを意識した規則正しい生活を送り、体調を整えていきましょう。また、
 その日の気温や体調に合わせて、セーターやベストで服装を調節できるといいですね。

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ...

10月10日は「目の愛護デー」 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。10と10を横に回転してみると、並んだ目
 と眉のように見えることから定められたと言われています。皆さんは、毎日
 たくさんの情報を目から受け取っています。特に、タブレットなどの電子機
 器を使う機会が増え、目が疲れやすくなっている人も多いのではないでしょ
 うか。ときどき遠くを見たりして、目を休めることを心がけましょう。

**10月10日は
目の愛護デー**



め、つか、とき
目が疲れた時は...

① ときどき遠くを見る

30分に1回くらい、外の景色や教室のはしなど、遠くを見ると、
 ピントを合わせる目の筋肉がゆるみ、目を休めることができます。



② 目を閉じて少し休む

1〜2分、目をやさしく閉じて休むだけでも、目のつかれがやわらぎます。
 明るい場所では手で目をおおって暗くすると、もっとリラックスできますよ。



③ あたためる or 冷やす

- ・パソコンや読書で目が疲れた感じ→あたためる（ホットタオルなど）
 - ・かゆい、赤い、ぼーっとする感じ→冷やす（ぬれタオルや保冷材など）
- ※どちらもゴシゴシこすらず、そっとやさしく当てましょう。



④ 姿勢をととのえる

まなかがみのまま長時間すごしていると、くび、かた
 前かがみのまま長時間すごしていると、首や肩もこって、
 目のつかれにつながります。
 いったん立ち上がって、のびをしたり、体をゆらしたりして
 リフレッシュしましょう。

あき か ふんしょうたいさく
秋の花粉症対策

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

あき か ふんしょうたいさく
秋の花粉症対策

げんいん しよくぶつ ちか
原因の植物に近づかない



あき 秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
こうえん 公園や河川敷に多いので気をつけてください

かふんしょう はる つよ
花粉症という春のイメージが強いですが、秋
にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症
があります。もしかしてと思ったら次のような対
策をしましょう。

そと い
外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



め はな くち かふん
目や鼻、口に花粉が
はい 入らないようにガードしましょう

がいしゅつ きたく
外出から帰宅したら
いふく 衣服をはらう



いふく かふん あ
衣服についた花粉を落としましょう

きたくご
帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



かお かふん あら なぎ
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

ただ しせい がくしゅう
正しい姿勢で学習しよう

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

つくえ あいだ
机とおなかの間にグー
ひとつ

あし うら ゆか
足の裏は床にピタ！



ただ しせい つづ かた こし
正しい姿勢を続けると、肩や腰、
め 目などが疲れにくくなり、
しゅうちゅう がくしゅう とく
集中して学習に取り組む
ことができます。

せすじ
背筋はピン！

せかい て あら ひ
10月15日は「世界手洗いの日」

* ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... * ... *

て 手には目に見えない細菌やウイルスがたくさんついてます。トイレの後や外から帰った時、
ごはんの前など、こまめに、ていねいに手を洗うことを心がけましょう。

あう
隅々まで洗って
きれいな手

いしき
意識して
あら 洗ってみよう！

かぜ はや はじ しき
風邪が流行り始める時期になりました。手洗い
がんば ひと おお おち
を頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅
すみ じつ あら のこ おお
々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場
しょ
所があるんです。

