

ほけんだより10月

令和7年9月No.5
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子登志雄
保健室



10月になりだんだんと涼しくなってきました。校内では運動会の練習をしています。疲れがたまってくると集中できなくなり、ケガも多くなります。しっかり寝て体を休めましょう。みなさんのすてきな演技を楽しみにしています。



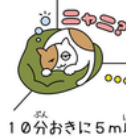
10月の保健目標
目を大切にしよう

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう！



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

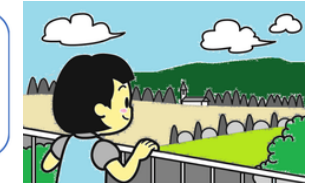
目を守るための合い言葉！

3つの30と・・・

30cm はなして
見よう！



スマホやタブレットを
30分やったら
きゅうけいをしよう



そとあそびをしよう！



太陽の光に含まれているバイオレットライトが近視を
予防してくれます！涼しくなってきたので、たくさん
外遊びをしましょう！