

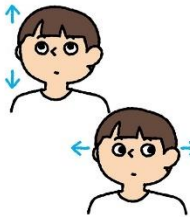
# ほけんだより 10月

令和6年 10月  
東領家小 保健室

朝・晩は過ごしやすい気候になってきた一方で、昼間との温度差が激しく、体調をくずす人も多いです。生活のリズムを整えることを心がけて、10月も元気にすごしましょう！

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

## 10月の保健目標



寝る前のブルーライトで眠りにくくなります



## デジタル眼精疲労を予防する

# 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

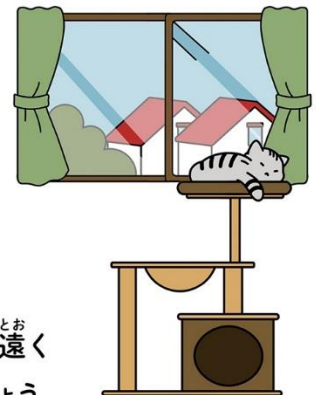
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイネ

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

# がっき はついくそくていへいきん 2学期の発育測定平均

	男子		女子	
	身長(cm)	体重(kg)	身長(cm)	体重(kg)
1年生	120.3	23.5	119.2	23.3
2年生	122.6	24.9	125.0	25.0
3年生	132.6	34.0	131.2	29.2
4年生	134.8	31.0	134.5	32.9
5年生	142.8	37.2	143.8	37.2
6年生	150.1	45.0	150.1	43.0

ほけんしどう  
保健指導  
せいかつ  
「生活のリズムを整えよう」



2学期が始まるにあたり、生活のリズムをテーマに保健指導を行いました。子どもたちに夏休みの生活について聞くと、寝る時間が遅くなることが多かった、運動する時間が少なくなったなどの意見が多く聞こえました。9時間以上のすいみん、朝ごはん、体を動かすことを心がけて、行事がたくさんある2学期を楽しむことができるよう、生活のリズムを整えましょう！

## 🌸 おうちのかたへ

日頃より学校保健にお力添えをいただき、ありがとうございます。中秋～晩秋では、急に寒くなったり暑さがぶり返したり、体調を崩しやすい時期です。保護者の皆様もお子様同様、体調管理にお気をつけください。また、インフルエンザなどの感染症は10月から流行することもあります。ご家庭でも手洗いなどの対策をお願いいたします。