



# ほけんだよい

はさむを感じる日が増えて、すっかり秋らしくなってきましたね。朝晩が涼しくなり、体を動かしやすい季節になりました。しかし、気温の変化で体調を崩しやすいので注意しましょう。しっかり食べて、よく休み、そして手洗いうがいを忘れないでくださいね。今のうちから病気に負けない元気な体を作りましょう！

10月・11月の健康診断予定

10月30日(木) 歯科健診 全学年 ※必ず歯みがきをしてください  
11月14日(金) 持久走前の内科健診 全学年

10月10日  
目の愛護デー

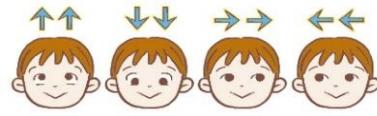
毎年10月10日に定められており、10と10を横にすると人の目や眉の形に見えることから、この日が選ばれました。近年はスマートフォンやパソコンの使用時間が増え、子どもから大人まで目の疲れや視力の低下に悩む人が多くなっています。目の愛護デーをきっかけに、生活習慣を見直したり目を休める習慣を取り入れたりして、目の健康を守る意識を高めてみましょう。

## まばたきは目の休養

まばたきは見にくくなったときは、目が疲れている証拠です。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目のまわりの筋肉が動いて、ストレッチをしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきをして、目を休めましょう。ただ、それだけでは不十分です。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



### 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



ホットタオルなどを目にあてましょう。

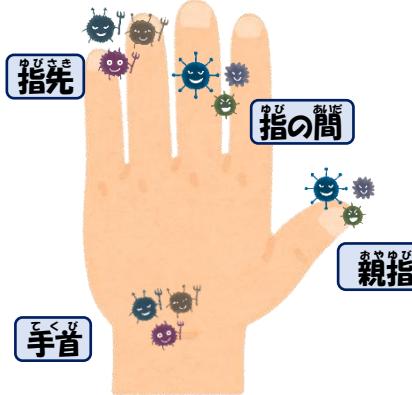


窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

上勝町立上勝小学校  
保健室  
2025/10/1

すみずみ  
隅々まで洗って  
きれいな手

意識して  
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。  
手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、  
隅々までできていますか？  
実は洗い残しが多い場所があるんです。

## 秋の花粉症 対策

原因の植物に近づかない



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

外出から帰宅したら



衣服についた花粉を落としましょう

花粉症というと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。

外に行くときは

マスクや  
花粉症用メガネ  
をする



目や鼻、口に花粉が  
入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに

うがいと  
洗顔をする



顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

保護者の皆様へ

暑かった夏も終わり、10月になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、お子さまも保護者のみなさまも体調にはお気をつけください。体調不良や風邪症状がみられる場合には、無理をせず自宅で療養をお願いいたします。