

ほけんだよい

令和7年 10月 7日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



ようやく風が涼しく、過ごしやすい季節になりました。七小の校庭はたくさんのトンボが飛び交っています。

これから運動会の練習が増えてきます。疲れから具合が悪くなるようなことがないように、しっかり眠り、朝ごはんを食べて学校に来てください。



10月の保健目標 目を大切にしよう

タブレットや携帯電話、ゲーム機器、パソコン、テレビなど身の回りは電子機器があふれています。電子機器を使う時間を自分で意識しないと、目が疲れて見えにくくなったり、目が乾いて痛くなったりします。電子機器を使っている時間を測ってみてください。3時間以上の方は減らす方法を考えた方が良いでしょう。

健康な目を保つために

×



布団の中でスマホは見ない

寝つきが悪く、目に良くありません。使う時は寝る1時間前までにして布団から出しましょう。

×



寝転がって物を見ない

見るものと目の距離が近くなります。物を見る、読むときは椅子に座って。

×



前髪は目にかからないスタイルで

髪が目刺激し、傷つけてしまいます。目の上の短さにする、またはピンで留めましょう

×



画面に近づかない

タブレットや携帯の液晶画面から30cmは目を離します。テレビは3m離れましょう

うんどうかい れんしゅう ふ じぶん
運動会の練習が増えます。自分でチェックしてみよう！

うんどう

まえ

「運動ある！」その前に…

しっかり睡眠を
とれていますか？ ☐

朝ごはんを食べ
てきましたか？ ☐

つめは切って
ありますか？ ☐

準備運動、
まじめにやって
いますか？ ☐

あき

しょうじょう

秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ

鼻水

頭痛

皮膚のかゆみ

食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に
よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ
ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か
なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ
ルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように
呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check おん・どーさ・たいさく—
温度差対策を

ぬき ぎ ぶく
脱ぎ着しやすい服
そう き おん さ し ぶん
装で、気温差に自分

たいおう いちまい は お
で対応しましょう。一枚羽織るもの
も べんり
を持っていくと便利です。

check き・そくた— せいかつ
規則正しい生活を

よ しょくじ じゅうぶん すいみん
バランスの良い食事、十分な睡眠
こころ き そくた せいかつ
を心がけましょう。規則正しい生活
は、自律神経を整えてくれます。

おうちの方へ

・涼しくなると同時に感染症の報告が目立つようになりました。市内の小学校では学級閉鎖もあります。
七小では、インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、コロナウイルスの報告があります。
特に、コロナウイルスはマスメディアの情報とは異なり、のどの痛みや発熱がなくても診断されるケースが
あります。不調が続く場合には、早めの受診をお勧めします。