



大野城市立大野北小学校
令和8年10月1日
養護教諭 長濱

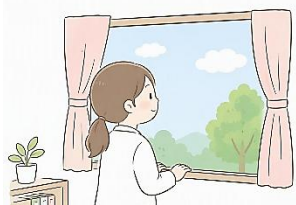
さわやかな風が吹き、少しずつ過ごしやすいなってきました。朝晩と昼との温度差が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目を大切にするために、次の3つのことに気をつけましょう！

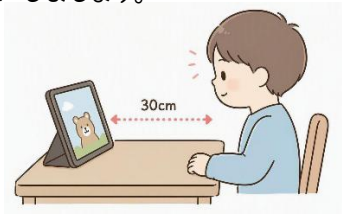
30分に1回 休憩する

テレビやタブレットを30分見たら、遠くの景色を見て休憩しましょう。



30cmはなして見る

テレビやタブレットを見るときは30cm位はなれて見るようにしましょう。



日光をあびる

外遊びをして適度な紫外線をあびることで、視力低下を防ぐことができます。



目の健康クイズ



Q1.勉強や読書をするときの部屋について正しいのはどれ？

- ① 十分に明るい部屋
- ② カラフルな電気をつかう
- ③ 部屋を暗くし、手元だけ電気を当てる



Q2.目の健康のために1日合計してどのくらい外で過ごすといでしょう？

- ① 10分間
- ② 2時間
- ③ 外に出る必要はない



※ 正解は右のページにあります



【睡眠エッセイ6】睡眠と運動

運動をした日はぐっすり眠れるという経験をしたことはありませんか？それは、疲れを感じた脳が「休ませよう」と働くためと、運動によって体温変化が大きくなり、睡眠前に体温が低下

しやすくなるためだといわれています。

体育学習発表会の練習も始まり、疲れが溜まりやすくなる時期でもあります。日中たくさん体を動かした日は、早めに寝るなどして体調管理を行いましょう。

睡眠管理を行いましょう。



★インフルエンザに注意！！★

○ 新学期が始まり、インフルエンザ A型にかかる人が少しずつ見られています。現在のところ、校内で大きな流行はみられていませんが、大野城市内の他の学校では学級閉鎖となった学校もあります。引き続き、『手洗い・うがい・換気・マスク』などの感染予防に取り組みしましょう。

○ 体育学習発表会の練習が始まっています。毎年、練習期間中はけがによる保健室の利用が増える傾向にあります。みなさんが一生懸命練習に取り組んでいる証ですね。けがをしたときは、まず水で傷口の汚れをきれいに洗ってから保健室に来るようにしましょう。また、体調がよくない時は、早めに先生へ知らせてください。

2学期の保健行事

★発育測定

10月5日(月)2,4,6年生

10月6日(火)1,3,5年生

★色覚検査

11月予定 4年生の希望者

(今月希望調査を実施します)

クイズのこたえ

Q1:① Q2:②