

ほけんだより



令和7年10月3日
瀬戸市立原山小学校

学校のホームページは
こちらから

10月に入り、朝・夜と日中との気温差が大きくなって秋らしさが出てきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすいです。体調が悪いときには無理をせず早めに休むこと、肌寒いなど思ったときに着られるよう上着を持ってきましょう。



こういう時こそ、「早寝」「早起き」「朝ご飯」を心がけましょう！

10月の保健目標…目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。

普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。

また、積極的に目をいたわる時間も取るようにしましょう！

見え方が変わりはありますか？
定期的にチェックしましょう。



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！



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。

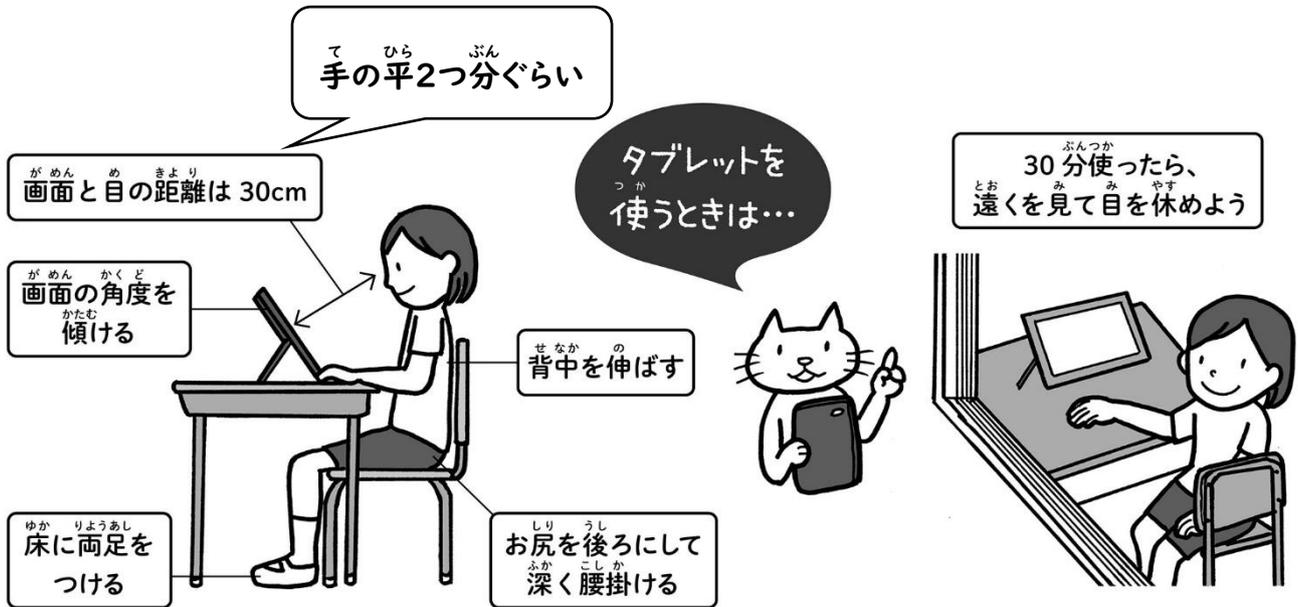


目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

がっこう いえ 学校でも家でもスマートフォンやタブレットなど使用する機会が多いと思います。

そのとき、みなさんは正しい姿勢で使うことができますか？タブレットに夢中になって猫背になっていないでしょうか？

正しい姿勢で使用することで目が疲れにくくなります。正しい姿勢を意識し、こまめな休けいを取ることができるようになりましょう！



こころ なや そうだん 心の悩みを相談しよう

いま なに なや 今、何か悩んでいることはありませんか？友だち関係、成績、将来のことなど、不安になったり、気持ち
が落ち込んだりすることもありますよね。先生でもあります。

そんなときは、一人で抱え込むより、家族や友だちなど周りの人に話すのがおすすめです。もしすぐに
「解決のヒント」が見つからなくても、話すだけで少しは心が軽くなります。もちろん保健室にお話 きて
くれることもいいです。

また、自治体や保健所、若者の支援に取り組んでいる NPO 法人では、
むりようでんわ 無料電話やメールなのでも相談 できます。つらくて苦しいときはがまんせず
「助けて!!」を出して だ ください。自分を大切にできる人になりましょう♡

