



2025年9月29日 上之郷小学校 保健室

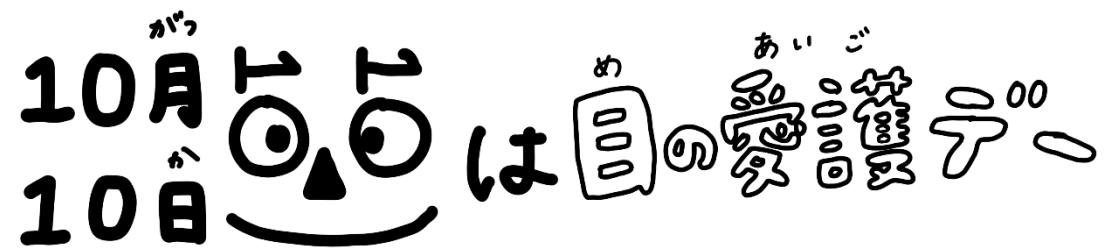
夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになってきました。朝晩は急に気温が下がり、はだ寒く感じる一方で、日中はまだまだ、気温が上がることもあるかもしれません。天気予報をチェックして、急な暑さ、寒さを上着で服そなえ調節をしながら、体調不良を予防してくださいね。

いよいよ、運動会の練習がはじまります。「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。

10月 保健行事予定		
日にち	内容	学年
(9月)30日(火)	2測定	2年生・3年生・6-1
1日(水)		5年生・6-2
2日(木)		1年生・4年生
9日(木)	尿検査1次	全学年
10日(金)		
30日(木)	尿検査2次	対象者のみ

＼おうちの方へ／ 保健指導について ※9月末現在の予定

- 1年生: 食物アレルギーってなあに?…教材を使用し、食物アレルギーについて学習します。
- 2年生: いのちのたんじょう…学級での学習時期に合わせ、実施します。
- 3年生: 下着について…絵本やワコールツボミスクールの教材をもとに、下着やシャツ(インナー)の役割などについてを学習します。
- 4年生: 自分らしさ…好み・感じ方のちがいなどをもとに、4つの性につながる学習をします。
初経・精通指導…3学期を予定しています。
- 5年生: きもちが伝わる話しかた…ロールプレイを通して、伝える、受けとる方法について学習します。
- 6年生: 性(生)教育のまとめ…これまでの復習や、それらをより詳しく学習します。(3学期予定)
※プライベートゾーンについては、1・5年生へ保健指導を実施しました。



10月10日は、目を大切にする「目の愛護デー」です。この日は、「1010」を横にすると、目とまゆのように見えることから、目の健康の大切さを考えるイベントなどが日本各地で行われます。

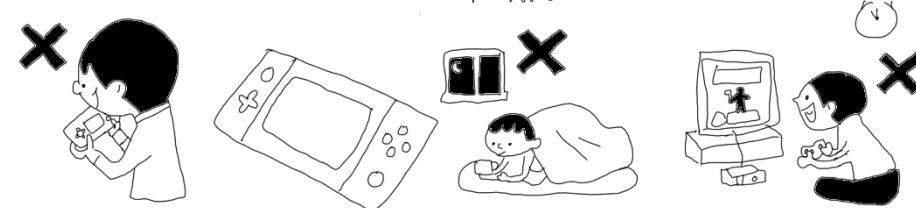
みなさんも、自分の生活を見直し、自分の目を大切にできているか、おうちのひとと一緒に考えてみてください。

メディア(テレビ・ゲーム・YouTubeなど)を使うときは…

少しの時間ならストレス発散にもなり楽しいメディアですが、長時間の使用は、目やからだがつかれてしまい、健康や生活に悪いことがあります。例えば、自分が悪くなったり、姿勢が悪くなったり、ゲームがやめられなくなったり…夜は、画面から出る光(ブルーライト)によってねむれなくなるので、すいみん不足にもつながります。

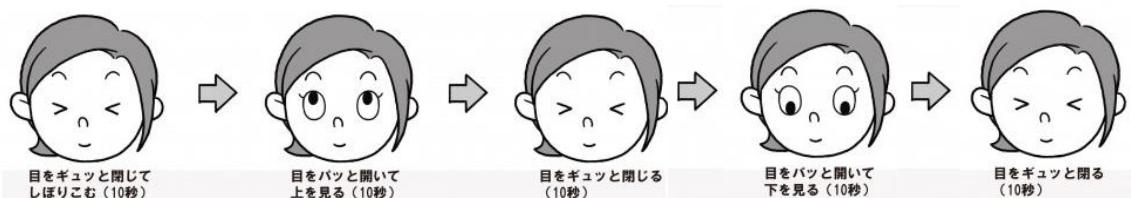
したのことに気をつけながら、おうちのひとと決めたルールを守って使用できるといいですね。

目を近づけすぎない 30分に1度は休けいき ねる前(はしない)



目がつかれたな…と感じたら?

~30分に1回の休けいでためしてみよう! 眼球ストレッチ~



長い時間画面を見続けていると、目がかすんで見えたり、目のおくがいたくなったりすることも。何より、視力低下につながります。目の健康のために、こまめな休けいと、眼球ストレッチ、ぜひ実際にとり組んでみてください。

