



ほけんだよい

No.10

鶴舞小保健室

文責：小熊

2026/10/08



ぜんきしゅうりょう 前期終了！この半年を振り返ろう



きょうぜんきしゅうりょう ほんとし ふ かえ 今日で前期が終了し、新鶴舞小学校としてスタートしてから約半年が過ぎました。4月は新しい友達・新しい環境で戸惑うことも多かったことと思います。この半年を振り返ってみると、一人ひとり成長したことやできるようになったことがたくさんあるのではないのでしょうか。

ぜんき ふ かえ ぜひ前期を振り返り、「頑張ったこと」「できるようになったこと」を見つけてみてください。保護者の皆様には、お子さんの学校での様子や成長について、ご家庭でお話を聞いていただければ幸いです。

たいちよう き 体調に気をつけて・・・



さいきん はださむ 最近、肌寒い日が続いています。保健室では、体の冷えによる体調不良の来室が増えてきています。特に、朝夕は冷えますので、長袖の羽織るものなどを持参し、温かくして過ごしましょう。

あきやす こころ からだ 秋休みは心と体をゆっくり休めて、リフレッシュする時間にしてください。そして、後期も元気にスタートできるよう、生活リズムを整えて過ごしましょう。

じさん ねが マスクの持参をお願いします！

がつちゅう エーがた やす 9月中にインフルエンザA型・コロナでお休みした人がいました。これから流行期に入ることが予想されます。感染予防のため、ランドセルに数枚マスクをご準備いただくよう、お願いします。また、風邪症状のある人はマスクをつけて過ごしましょう。



じゅうがつとおかめ あいご 10月10日は目の愛護デー！



じゅうがつとおかめ 10月10日は、「10.10」を横にすると「人の顔の目とまゆげに見える」ことから目の愛護デーとなっています。毎日テレビを見たり、本を読んだり、ゲームをしたり・・・と、目は毎日たくさんはたらいています。目にも休む時間が必要です。目は一生使う、大切な体の一部ですので普段の生活から目を大切にしましょう。

め たいせつ 目を大切にする 5つのポイント



め がめん ほん きより 目と画面・本の距離は

いじょうはな 30cm以上離そう



ちか め 近いと、目のピントを合わせるための筋肉が頑張りがちで疲れてしまいます。30cm以上、離して見るように意識してみましょう。

ゲームやスマホは

じかん き 時間を決めよう

ながい じかん、がめんを見続けると、目が疲れてしまいます。30分ごとに休憩をするようにしましょう。



てんき よ ひ 天気の良い日は

そと げんき あそ 外で元気に遊ぼう！



たいよう ひかり あ め 太陽の光を浴びることは、目の成長にも大切なことです。ちなみに、外で遊ぶ人のほうが、目が悪くなりにくいのだそうです。

テレビや本は

あか 明るいところで！



くら 暗いところで見てしまうと、目に負担がかかります。暗いときは電気をつけて、明るい部屋で見るようにしましょう。

め つか 目が疲れたときは、

あたた 温かいタオルで温めて



ゲームをしたり、勉強をたくさんしたりした後は目が疲れています。温かいタオルで目を温めると、すっきりするのでおすすめです。