

ほけんだより



2025年10月

東小学校
ほけんしつ



あさゆう すず 朝夕、涼しく、秋が深まってきたなあと感じられる
きょう ごろ 今日この頃です。さわやかな日、雲一つない青空、と
きも とても気持ちがいいですね。

スポーツや読書を楽しんだり、落ち着いて、何かに
じっくり取り組んだりするにはいい季節ですね。



10月10日は
め あいご 目の愛護デー



あなたの目は
げんき 元気ですか？

め Good: 目にいい習慣 しゅうかん Bad: 悪い習慣

め たいせつ 目を大切に



ただ しせい 正しい姿勢で

あき かせ ちゅうい 秋風邪に注意！



てんき ひ ひるま すこ お天気のよい日の昼間は、少し
うご あせ て からだを動かすと、汗が出るほどの
あたたかさですが、ひ 日かげになったり、かせ ふ
たりすると、きゅう はださむ 急に肌寒く感じる場合があります。
あさゆう きおん へんか おお ねつ で 朝夕の気温の変化が大きいと、熱が出たり、
づつう ふくつう せき たいちょう くず つか 頭痛、腹痛、咳など体調を崩しやすいです。疲
れた日は、はや はね 早めに寝ましょう。

☆汗をかいたら、よくふきましょう。

タオルや着がえを用意しておくといいです
ね。

☆上着や下着を着るなど衣服の調節をしま
しょう。

☆うがいや手洗いを

しっかりして、風邪
を予防しましょう。



ゲームをしすぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視
力が落ちるわよっていうんだ。ど
うして？

A. 近くをずっと見てい
ると、目のピントを
合わせる筋肉（毛様体筋）

が働かなくなります。それが続くと、
筋肉は緊張して固くなり、どんどん
近くしか見えないようになります。これ
が近視。いま子どもに増えているんです。
ゲームに限らず、テレビや勉強、読書
でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原

因に。ときどき遠くの
景色を見たりして、目
を休めてあげてね。



ぐっすり眠って
目に休憩を



前髪は目にかか
らないように

ふわ〜っと、どこからか、い
いにおい。

あたりを見わたすと、かわい
い小さなオレンジ色の花をつ
けた木が・・・。

金木犀（きんもくせい）です。
秋を感じますね……。中国で
は、その花びらで「桂花茶」が
つくられ、飲むとリラックス効果
があるそうです。

