

ほけんだより

2025年10月

東小学校
ほけんしつ



朝夕、涼しく、秋が深まってきたなあと感じられる
今日この頃です。さわやかな日、雲一つない青空、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。

秋風邪に注意！

お天気のよい日の昼間は、少し
からだを動かすと、汗が出るほどの
あたたかさですが、日かけになったり、風が吹い
たりすると、急に肌寒く感じることがあります。
朝夕の気温の変化が大きいと、熱が出たり、
頭痛、腹痛、咳など体調を崩しやすいです。疲
れた日は、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。

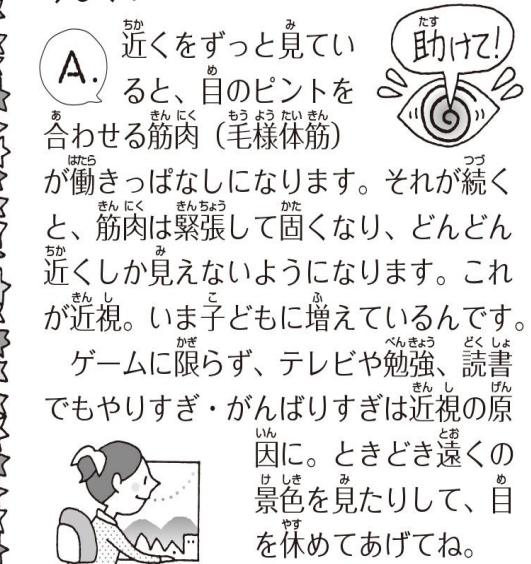
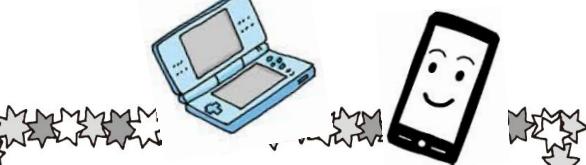
☆うがいや手洗いを
しっかりして、風邪
を予防しましょう。



ゲームをしそぎちゃいけないの？

Q. お母さんが、ゲームしそぎたら視
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）
が働きっぱなしになります。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。



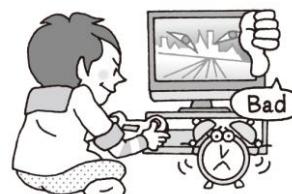
10月10日は
め あいご
目の愛護デー



あなたの目は
め
げんき
元気ですか？

め
たいせつ
目を大切に

Good: 目にいい習慣
Bad: 悪い習慣



ゲームやテレビ
は、時間を決めて

あか ところ ほん
明るい所で本を
よ 読んだり、字を書
いたりしよう



まえがみ 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・・・。中國で
は、その花びらで「桂花茶」が
作られ、飲むとリラックス効果
があるそうです。

