

ほけんだより 10月号

令和7年9月30日
渋谷区立広尾小学校
保健室

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着などで服装を調整しながら、毎日を元気に過ごしましょう。



運動遊びをしよう

最近、体を動かして遊んでいますか?

運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友達と楽しい時間を過ごせたり、心がスッパリしたりするなど、さまざまな「いいこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡単なダンスに挑戦したり、かたいボールではなくやわらかいボールや風船を使ったり、「運動・スポーツ」というより「遊び」として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなか为空いてごはんもおいしく食べられますし、夜はぐっすり眠れるはず。また、最近では、外遊びをすることで視力低下を抑える効果もあるといわれています。運動遊びで、毎日元気に過ごしましょう。



おすすめの運動遊び

- ・お気に入りの曲に合わせてダンスする（ダンスは自由でOK）
- ・風船バレー・風船リレー（ふわふわの風船を使った遊び）
- ・じゃんけん島遊び
（新聞紙の上のにり、
じゃんけんで負けたら、
新聞を半分に折る。
果たして、勝ち残るのは
だれ? 2人でも、
大勢でも遊べる）



秋の花粉症対策

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症があります。もしかしてと思ったら次のような対策をしましょう。

原因の植物に近づかない



秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。公園や河川敷に多いので気をつけてください

外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに

うがいと
洗顔をする



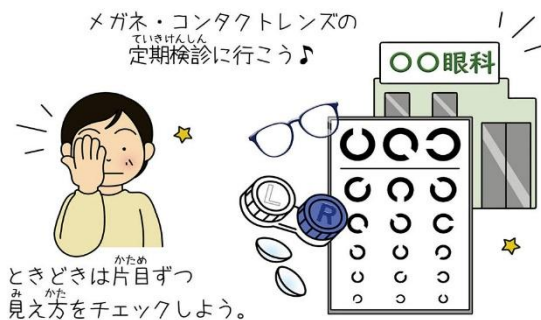
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

10月の保健目標 目を大切にしよう！

毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右に傾けると、まゆげと目の形に見えることから、目のことを知り、大切にしようという日にすることになりました。

目は夜に寝ているとき以外、ずっと働き続けています。とくに最近は、ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人も多いかもしれません。目を大切にするために、時間を決めて使いましょう。「目が疲れたな」「肩がこるな」など、体の調子が悪いときは目を休ませたり、体を動かしたりして遊びましょう。おうちの人とも使い方をしっかり確認して、メリハリをつけて上手に使っていきましょうね。

見え方に変わりはありませんか？
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、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

保護者の方へ

渋谷区内小学校では、流行性角結膜炎（はやり目）がやや流行しているようです。はやり目とはアデノウイルスによって人にうつる病気で、主な症状は、白目の充血・目やにがたくさん出る・涙目などです。もしもはやり目になったら、次のことに注意しましょう。①タオルは家族でも別々のものを使用する②不用意に目を触らない③石けんで手をよく洗う。また、学校はお医者さんの許可が出るまでお休み（出席停止扱い）となります。