

令和８年１０月８日（木）　NO.９　万場小学校　保健室

お彼岸をすぎてから、一気にすずしくなりすごしやすい季節になりました。運動会がおわって、今度はマラソン大会に向けた練習がスタートします。まさにスポーツの秋ですね！また、昼間と夜の寒暖差が大きい時期なので、体調をくずさないように気をつけましょう。

10月の保健目標・・・目を大切にしよう！　正しい姿勢をこころがけよう！

10月の予定

日にち	項目	内容
２１日	就学時健康診断	来年入学する児童の健康診断をします。校内では静かに過ごしましょう。
２６日（月） ～３０日（金）	２学期 チャレンジウィーク！	２学期は、**万場小読書月間**に合わせて実施します。メディアからはなれる時間をつくって、たくさん本をよみましょう！
９日（金） ３０日（金）	スクールカウンセラー 来校日	お子さまや保護者の方の相談の希望がある場合は、担任または養護までご連絡ください。

治すのは自分！



風邪をひいたとき、薬を飲めば治ると思っていませんか？

実は、病気を治しているのは、みなさんの体にもともとある自分で病気を治す力**「自然治癒力」**です。

薬は、熱や鼻水、せきなどの症状を和らげ、病気と戦うための体力を残してくれる「応援団」です。

病気をやっつける一番の近道は、自然治癒力を**パワーアップ**すること。だからこそ、早く寝て体を休める、食欲があればごはんを食べるなど、自然治癒力が力いっぱい戦えるように助けてあげましょう。



目を大切にしていますか？



近くのものを見るとき、みなさんは無意識のうちに、目の筋肉に力を入れてピントを調節しています。本を読んだり、ゲームをしたりして、その状態が長く続くと目がつかれてしまいます。目にやさしい生活を心がけましょう。

目にやさしい生活のポイント



- 本やタブレットは目から30㎝はなそう。背すじをのばすと自然ときょりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

せいけつピカピカ賞の紹介

万場小では、毎週月曜日に「ハンカチ、ティッシュ、つめ、洗顔、歯みがき、うわばき」を調べる「せいけつ調べ」をおこなっています。前期のあいだパーフェクトだった人に、“**せいけつピカピカ賞**”の賞状を渡しました！









