ほけんだより 10月

令和８年９月３０日
横浜市立平沼小学校
校　　長　寺岡　徹
養護教諭　山本　智美

過ごしやすい秋の風が心地よい季節となりました。しかし最近は雨の日が多く、日によって、また朝夕と日中の寒暖差がとても大きくなっています。自分で脱ぎ着しやすい服を選び、気温に合わせてこまめに調節できるようご協力をお願いします。

そして、最近は平沼カップの練習が本格化しています。子どもたちは一生懸命取り組んでいますが、本人が気づかないうちに疲れがたまっていることもあります。ご家庭では「早めの就寝」を心がけ、しっかり体を休ませてくださると幸いです。

また、丁寧な体調管理や感染予防にご協力くださったおかげで、校内のインフルエンザの流行はすっかり落ち着きました。ご理解・ご協力をありがとうございました。

感染症情報

・インフルエンザ　…２４件
（※うちＡ型１９件、不明５件）

※集団感染防止のため、感染症の診断がありましたら、学校へもご報告をお願いします。

１０月の保健目標

目を大切にしよう

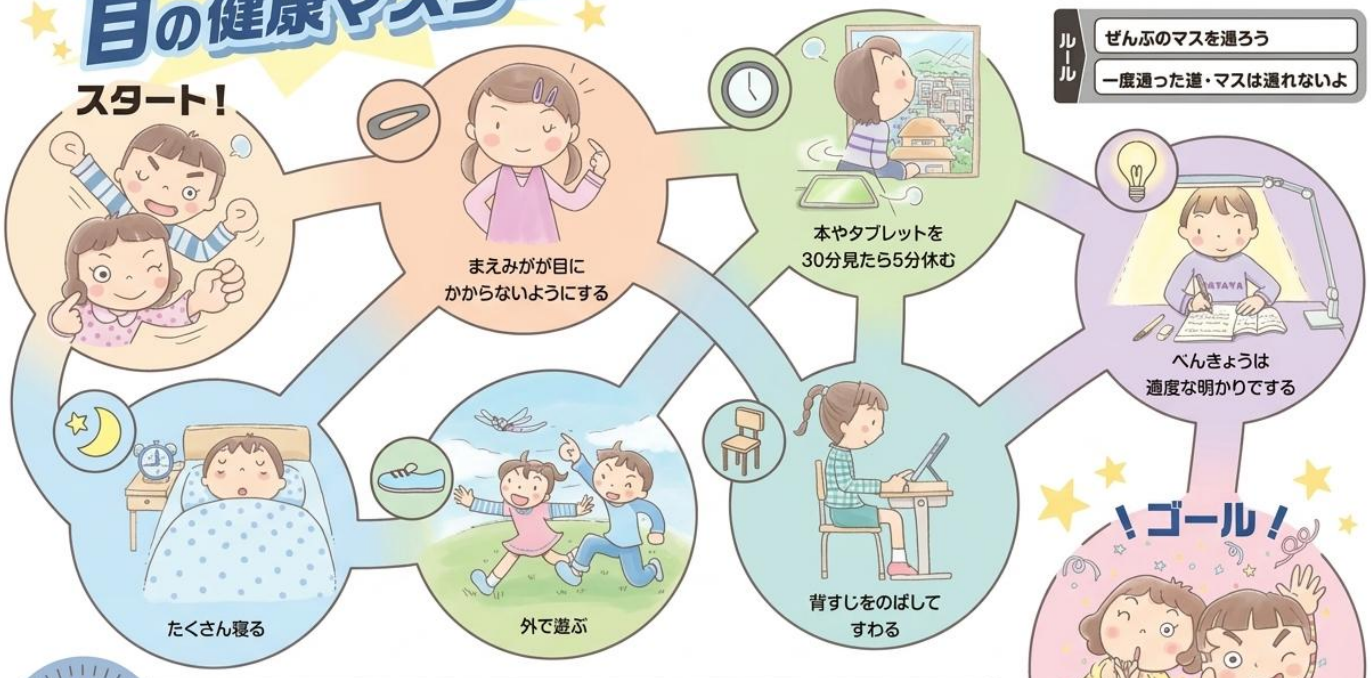
疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。

目指せ！目の健康マスター

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってコールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール
- ぜんぶのマスを通ろう
- 一度通った道・マスは通れないよ



目にやさしい生活のポイント

- 本やタブレットは目から30m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

イラスト出典：「健康教室」東山書房、「健」日本学校保健研修社