



令和8年10月6日

横浜市立みたま小学校
校長 谷口 佐智子
養護教諭 林 知花夏

少しずつ秋らしい気候になり、過ごしやすい日が増えてきました。けれども、朝晩は肌寒く感じることもあり、日中との気温差が大きくなっています。

この時期は、疲れがたまったり体調を崩したりしやすくなります。

また、今月は運動会があります。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に練習に参加できるようにしましょう。運動会当日も力を発揮できるように、毎日の生活リズムをを意識し、体調を整えておきましょう。



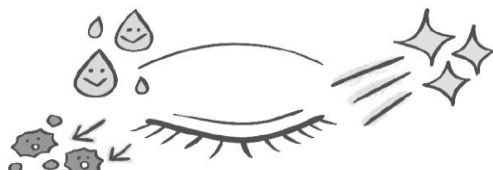
10月の保健目標

目を大切にしよう



10月10日は、10を横にすると、目と眉毛の形に見えることにちなんで「目の愛護デー」と言われています。愛護とは、大切にするという意味です。みなさんは目に優しい生活を送っていますか。スマートフォン、ゲーム、テレビの時間を減らし、早く寝るなど目をしっかり休ませて、自分の目を大切にしましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、

目を
守

つて
く
れ
て
い
る
？

まゆげ



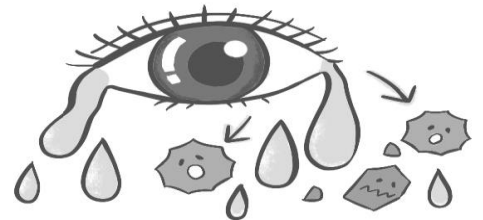
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

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ゴールしよう！
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！

スタート！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

いちど通った道・マスは通れないよ

まえがみが目に
かからないようにする

本やタブレットを
30分見たら5分休む

ペンキようは
適度な明かりでする

たくさん寝る

外で遊ぶ

背すじをのばして
する

ゴール！

おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしてね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 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いよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視を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



うんどうかい れんしゅう つづ
運動会の練習が続いています！



うんどうまえ
運動前は・・・

- 早寝・早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 準備運動をしっかりする



うんどうちゅう
運動中は・・・

- こまめに水分をとる
- 汗を拭く
- 具合が悪くなったら無理をせず先生に言う



うんどうご
運動後は・・・

- ストレッチで体をほぐす
- お風呂にゆっくり入る
- 早めに寝る



準備運動を
忘れずに！