

ほけんだより 10月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和7年10月1日（水）

秋風が心地よい季節となりましたが、朝晩と日中の寒暖差が大きく、服装や体調管理が難しい時期です。急に寒くなったり、暑くなったりすると、かぜをひきやすくなります。きのうはTシャツでよかったですけど、きょうは長そでかな？」と、気温にあわせて服をえらんで、かぜをひかないようにしましょう。

ごはんをしっかり食べて、たっぷり寝て、体を元気いっぱいにしておけば、寒さにも負けずに楽しい秋を過ごせますよ。



10月の保健目標

めの目を大切にしよう

10月10日

めの目の大愛護デーにやさしい生活を！

みなさんは、毎日どれくらい自分の目を使っていますか？本を読んだり、勉強したり、テレビやゲームをしたり…目はみんなが生活するうえで、とっても大事な体の一部ですね。でも、ついつい夢中になって、目が疲れている人も多いかもしれません。目を大切にした生活を過ごしたいですね。

スマホ・タブレットやゲーム機などを使うときは・・・

めの目は画面から30cmはなそう

姿勢をよくして、
あごをひくのもポイントだよ！



30分で1回休けいしよう

長時間画面を見つづけたら、目をとじたり、
とお遠くをながめたりして目を休ませてあげよう。

30分使ったら、
とお遠くを見て目を休めよう



せすじ ピン！と背筋をのばそう！

「自が疲れるな…」と感じたときは、自分の姿勢をチェックしてみて！背筋が曲がって、お顔が机に近づいていませんか？姿勢がわるいと、首や肩がこって、体全体が疲れてしまします。背中をまっすぐのばして、正しい姿勢で勉強したり、ごはんを食べたりすると、自も体も楽になるよ。

今日から、背筋ピン！を意識して過ごしてみましょう！

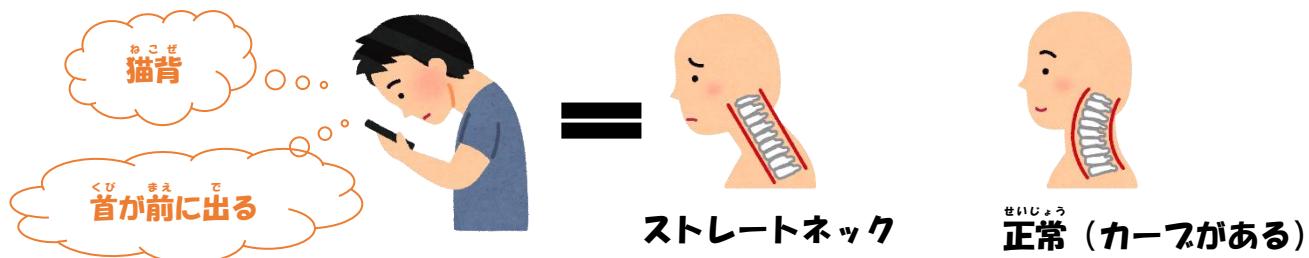
勉強や読書をするときは



正しい姿勢で！

「ストレートネック」とは？

首の骨（頸椎）には、本来、重さのある頭をささえるためのカーブがあり前方に少し曲がっています。ところが、猫背などの良くない姿勢、長い時間のスマホ・タブレット使用で首が緊張した状態が続くと、だんだんとカーブが消えて真っ直ぐなままになってしまいます。この状態を『ストレートネック』といい、首の痛み・肩こり・頭痛などを起こしてしまいます。スマホ・タブレットの長時間の使用はひかえましょう。



10月の予定

- 10月 1日（水）：発育測定 1年生・5くみ
- 10月 3日（金）：発育測定 4・5・6年生
- 10月 9日（木）：発育測定 2・3年生
- 10月 14日（火）：歯科巡回指導 5年生
- 10月 23日（木）：歯科健診 4・5・6年生

*1・2・3年生・5くみは11月6日（木）です

歯科健診の日は、必ず歯をみがいてから登校するようにしてください。
よごれが残っていると歯や歯肉の状態がわからなことがあります。



保護者の方へ

いつも学校保健への御理解・御協力ありがとうございます。段々と朝夕が涼しくなってきました。朝夕の気温差が大きくなり、学校にいる時は暖かくても、登下校するときは肌寒いことがあります。気温差に合わせて衣服での調整ができるように、脱ぎ着のしやすい上着を持たせてください。

歯科健診の結果、医療機関で治療または相談の必要があるお子様に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」（ピンク色の用紙）をお渡しします。この用紙をもらったら、早めに医療機関へ行き、治療または相談をしてください。