

# 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)

あきかぜ こころ せせつ 秋風が心地よい季節となりましたが、あさばん にちゅう かんたんさ おお ぼくそう たいちようかんり 朝晩と日中の寒暖差が大きく、服装や体調管理がむすか しき きゅう さむ 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シャツでよかったけど、きょうは長そでかな?」と、きおん にあわせて ぼく 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、からだ げんき 体を元気いっぱいにしてあげば、さむ 寒さにも負けずに楽しい秋を過ごせますよ。



がつ ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日



の愛護デー



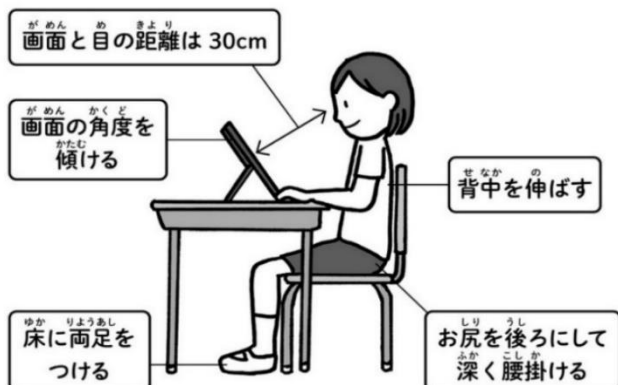
にやさしい生活を!

みなさんは、まいにち じぶん め つか 毎日どれくらい自分の目を使っていますか? ほん よ 本を読んだり、べんきょう 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 たいし からだ いちぶ 体の一部ですね。でも、ついつい夢中になって、め つか ひと おお 目が疲れている人も多いかもしれません。め たいせつ 目を大切にしたい生活 せいかつ 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 がめん 目は画面から30cmはなそう

しせい 姿勢をよくして、  
あごをひくのもポイントだよ!



ぶん かいきゅう 30分で1回休けいしよう

ちゅうじかん がめん み 長時間画面を見つづけたら、め 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。



# ピン！と背筋をのばそう！

「目が疲れるな…」と感じたときは、自分の姿勢をチェックしてみよう！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います。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、目も体も楽になるよ。

今日から、背筋ピン！を意識して過ごしてみましょう！

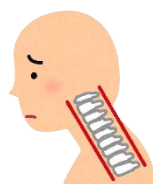
勉強や読書をするときは



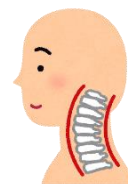
正しい姿勢で！

## 「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。



ストレートネック



正常（カーブがある）



### 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いことがあります。



### 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。