



令和7年 10月
富陽小学校
保健室

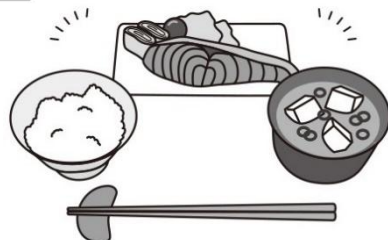
うんどうかい 運動会にむけて気を付けよう！

すいみんを
じゅうぶん
十分にとろう

つか
疲れがのこっていると、
けが
ケガをしやすくなります。
はやね
早寝を ころ
心がけましょう。

あさ
朝ごはんを
しっかり食べよう

からだ
体や脳がエネルギーが
おもう
思うように動けません。



こまめに
すいぶん
水分にとろう

すずしくなってきましたが
うんどう
運動をしたときには
すいぶんほきゅう
水分補給が大切です。



てあし
手足のつめを
き
切ろう

じぶん
自分のつめが割れたり
ともだち
お友達にケガをさせたり
してしまうかも。

あき 秋の 花粉症 対策

げんいん
原因の植物に近づかない



あき
秋のヨモギなどの花粉は遠くまで飛びません。
こうえん
公園や河川敷に多いので気をつけてください

かふんしやう
花粉症という春のイメージが強いですが、秋
にもヨモギ、ブタクサなどの植物が原因の花粉症
があります。もしかしてと思ったら次のような対
策をしましょう。

そと
外に行くときは

マスクや
かふんしょうよう
花粉症用メガネ
をする



め
目や鼻、口に花粉が
はい
入らないようにガードしましょう

がいしゅつ
外出から帰宅したら
いふく
衣服をはらう



いふく
衣服についた花粉を落としましょう

きたくご
帰宅後すぐに
うがいと
せんがん
洗顔をする



かお
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

め たいせつ 目を大切にしよう！

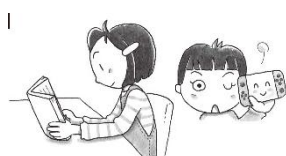
10月10日は、「目の愛護デー」です。人間は、目から80～90%の情報を集めていると言われています。ふだんの生活で、目のことを意識していますか？この機会に目の健康について考えてみましょう。9月の身体計測では、目の健康を守るための話をしました。



☆ふだんの生活での4つの約束

1. 正しい姿勢

画面や本から30cm
顔を離して見よう。



2. 使用時間

デジタル機器を使う時間
を決めよう。30分毎に
休憩が大切。

3. 目の休けい

30-30-30ルールを守
って、目を休めよう。



4. 外遊び

毎日できるだけ外で体を動
かそう。

☆30-30-30ルール+30

30分ごとに
30フィート（約9m）離れたところを
30秒間見る。

+

デジタル機器を見る時は、
30cm（下じき1枚分）
離してみよう。

目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養があるのを知って
いますか。食欲の秋に、目に良い
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

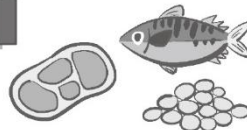
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



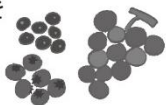
ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



保護者の方へ



身体計測の結果については、11月の視力検査後に視力検査結果とともにお知らせします。