



令和7年10月
富陽小学校
保健室

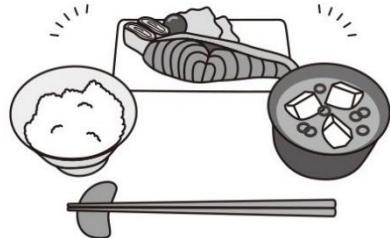
うんどうかい 運動会にむけて気を付けよう！

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そくだ
おも
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
すいぶんまきゅうたいせつ
水分補給が大切です。



てあし
手足のつめを
きろう

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。

秋の花粉症対策

原因の植物に近づかない



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

外出から帰宅したら
衣服をはらう



衣服についた花粉を落としましょう

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。

外に行くときは

マスクや
花粉症用メガネ
をする



目や鼻、口に花粉が
入らないようにガードしましょう

帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



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、自から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、自己的ことを意識していますか？この機会に自分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お話をしました。



☆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？

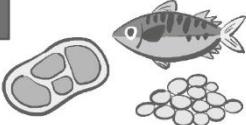
ビタミンA

目の表面を覆う膜など
を健康に保ちます。



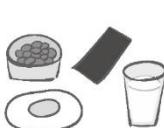
ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



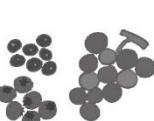
ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



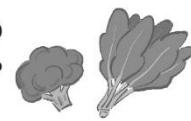
アントシアニン

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。