

10月

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

令和7年10月1日発行

This month's goal

め たいせつ 眼を大切にする

まぶた

まばたきのときに
目をおおい、目を乾
燥から守る。

瞳孔

目の中心の黒い部
分。光の通り道で、
暗いところでは大き
く、明るいところでは
小さくなる。

まゆげ

汗から目を守って
いる。

まつげ

汗やゴミが目に入
るのを守っている。
片目で約100本ずつ
は生えている。

なみだ

目に入ったゴミを洗
い流したり、目に栄養
を送ったりする。

October

school health events



ついたち	身体計測 (小)
ふつか	身体計測 (中)
にち	学校保健委員会
30日	(保護者・地域向け)

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を！

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホを見ない
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 目をつぶる、遠くを見るなど、ときどき目を休ませる
- ☐ ねる直前にテレビを見ない



大切な目の健康を守るために
日頃から気をつけましょう

9月のふりかえり

しょうちゅうがくせい
小中学生

生活リズムチェックカードに取り組みました

9月3日(水)～9日(火)に、夏休み後の生活リズムを児童・生徒自身が調整するため、生活リズムチェックカードに取り組みました。

小学生は、ほとんどの人が早寝早起きの習慣ができていました。すばらしいです！特に朝は自分で起きられている人も多く、時間を意識して生活できている様子がわかりました。一方でメディア機器の使用時間が30分～6時間/日とかなり個人差がありました。少しずつ使用時間を少なくしていけるとよいです。

中学生は、朝食を毎朝とること、やると決めたお手伝いを行うことがほとんどの人ができていました。また、3分間の歯みがきや土日と平日で同じ時間に起きることなど、それぞれが自分で決めた目標にも毎日取り組むことができていました！さすが中学生です。一方で、運動習慣や学校が休みの日の就寝時間は、個人でばらつきがあり見直しが必要な人もいました。

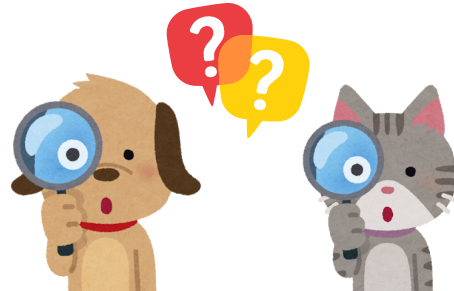
生活リズム		チェックカード		生活リズム		チェックカード		生活リズム		チェックカード	
項目	達成率	項目	達成率	項目	達成率	項目	達成率	項目	達成率	項目	達成率
1. 朝まで起きる	達成率	2. 朝まで起きる	達成率	3. 朝まで起きる	達成率	4. 朝まで起きる	達成率	5. 朝まで起きる	達成率	6. 朝まで起きる	達成率
7. 朝まで起きる	達成率	8. 朝まで起きる	達成率	9. 朝まで起きる	達成率	10. 朝まで起きる	達成率	11. 朝まで起きる	達成率	12. 朝まで起きる	達成率
13. 朝まで起きる	達成率	14. 朝まで起きる	達成率	15. 朝まで起きる	達成率	16. 朝まで起きる	達成率	17. 朝まで起きる	達成率	18. 朝まで起きる	達成率
19. 朝まで起きる	達成率	20. 朝まで起きる	達成率	21. 朝まで起きる	達成率	22. 朝まで起きる	達成率	23. 朝まで起きる	達成率	24. 朝まで起きる	達成率
25. 朝まで起きる	達成率	26. 朝まで起きる	達成率	27. 朝まで起きる	達成率	28. 朝まで起きる	達成率	29. 朝まで起きる	達成率	30. 朝まで起きる	達成率

謎の暗号文が届きました！

【ヒント】ひとつ進んだ文字

急に気温が下がったこの時期を健康に過ごすために、みなさんにやってほしいことが書かれているそうです…。さて、なんと書いてあるのでしょうか？

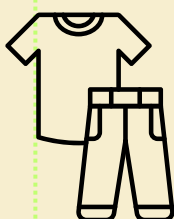
かすちねおろらむの
あひきづ
そあえをたゆいすち



「CとEとFとGとHとIとJとKとLとMとNとOとPとQとRとSとTとUとVとWとXとYとZと」

気温の変化に注意！

朝と昼で気温がちがうときは、上着を一枚もって行く。



汗をかいた服のままで過ごす、すぐに着替えて体を冷えにくくする。

からだちからかいふく体の力が回復させて、かぜをひきにくくするために、早めにねる。



暑い日や乾燥している日もまだまだあるので、水分をこまめにとる。