

ほけんだより10月

れい わ ねん がつ
 令和 7 年 10 月
 どうきょうちゅうか がっこう ほけんしつ
 東京中華学校保健室

10月に入り“秋”を感じることが増えてきました。“読書の秋”、“スポーツの秋”など、何かをするのに過ごしやすい季節ですが、朝晩の寒暖差が大きい時季です。健康三原則『早寝・早起き・朝ごはん』を意識しながら体調の変化に気をつけましょう。今月は「**体調の整え方**」、「**大事な骨**」、「**目を大切にしよう**」について、健康な毎日を送るために、みんなで一緒に考えてみましょう！



きょうの自分は元気かな

朝晩の気温差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。元気に毎日を過ごせるヒントを紹介しします。



1 バランスのよい食事



2 気温差に注意しよう



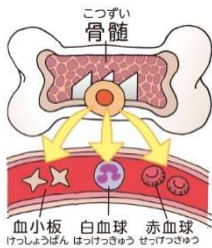
3 十分な睡眠



4 上着で温度調節



ほね やくわり 骨の役割



血液を作る



臓器を守る



体を支える



体を動かす

じょうぶ ほね つく かた 丈夫な骨の作り方



カルシウムの多い食べ物を食べる



運動をして骨に刺激を与える



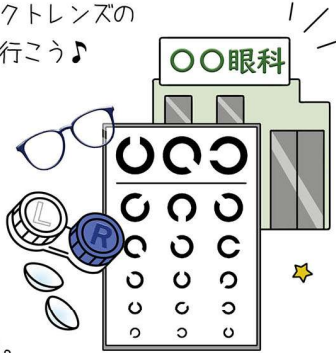
太陽の光を浴びる

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 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
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



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。

◎保護者の方へ◎

今年度実施した定期健康診断の結果報告書に下記書類が同封されていた場合は医療機関にて受診をお願いいたします。10月31日（金）までに提出をお願いいたします。

◎ピンク色『受診のお知らせ』

◎黄色『異常項目に○があった方』

◎青色『異常の疑いに○があった方』

◎白色『所見があった方』