



ほけんだより

令和7年9月30日

本通小学校

保健室

今月の健康診断



10月 1日 (水) 2計測 4~6年生

2日 (木) 2計測 スマイル学級、1~3年生

○服は着たまま測定します。上着は脱ぎます。

○健康カードは返却しません。記録結果は別紙に記入し、持ち帰ります。

10月 31日 (金) 心臓検診 (1年生のみ)

OT シャツなどのまくりやすい服装で登校しましょう。タイツなどの足首が出せないものは控えてください。



本通小学校 4月~9月 保健室利用者人数



来室理由	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	合計
外科	78	132	163	142	71	85	671
内科	16	133	154	193	63	135	694
相談	0	0	0	4	0	1	5
合計	94	265	317	339	134	221	1370



症状ランキング (内科)

- 頭痛
- 腹痛
- 嘔吐・吐き気

症状ランキング (外科)

- 打撲
- すり傷
- 鼻血

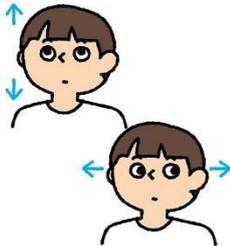


体質だったり、寝不足だったり、生活リズムが乱れていたり…原因はいろいろあるけれど、体調不良もいろいろなかたちで表れてきます。これからは季節の変わり目で、体調をくずしやすいです。寝不足やスマホの使いすぎだと頭痛になりやすく、おなかの冷えは腹痛につながります。睡眠時間をしっかりとって、服装にも気を付けて寒さ対策をしましょう。

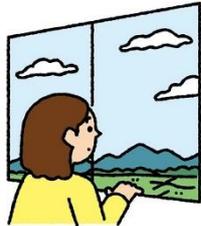
10月10日は目の愛護デー



知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40°Cくらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

タブレットやスマホ、ゲームなど現代は目が見つかることがたくさん！
目はとりかえのきかない大切なもの。休めたりストレッチしたりして大事にしよう！

7つのちがいをさがそう！！



答えは保健室前の掲示板にあるよ！

やってみよう のストレッチ

ス マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point
肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。