

令和８年10月９日
大田区立馬込小学校
校　長　長町　正弘
養護教諭　杉原　彩夏

※おうちの方と一緒に読みましょう。

朝夕の涼しさが増し、少しずつ秋を感じる季節になってきました。10月は運動会に向けた練習が始まり、体を動かす機会も増えてきます。元気に練習に取り組むためにも、朝ごはんをしっかり食べ、十分な睡眠をとるなど、毎日の生活リズムを整えておきましょう。

また、朝夕と日中の気温差が大きくなる時期です。運動するときはこまめに水分をとり、汗をかいたらタオルで拭くなど、体調管理を心がけましょう。「ちょっと疲れた」「いつもと違うな」と感じたときは、無理をせず先生に伝えてくださいね。自分の体調を大切にしながら、元気に秋を過ごしていきましょう。



10月保健目標　目を大切にしましょう

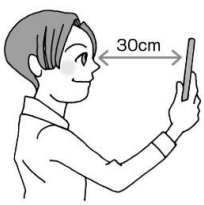


10月10日は「目の愛護デー」

スマートフォンやタブレット、ゲームなどを長時間続けていると、目が疲れてしまいます。ときどき遠くを見て目を休ませることや、画面との距離や姿勢にも気をつけることが大切です。目が痛い、見えにくい、目が赤いなどの症状があるときには、早めに眼科を受診しましょう。

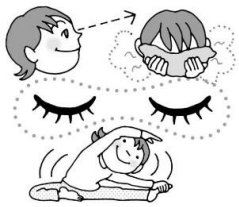
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に1回を目安に、5m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「1日2時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る1時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。

色覚検査について

12月に4年生を対象として色覚検査を実施します。

4年生以外の学年で検査を希望される場合は、連絡帳等で担任までお知らせください。

９月の保健室の様子　9/1～26まで

具合が悪くて保健室に来た人　**53人**

けがをして保健室に来た人　**118人**

９月の保健室来室は、外科と内科併せて157人でした。夏休み明けはインフルエンザや新型コロナウイルス、ヘルパンギーナなどの感染症の流行がみられました。発熱や頭痛、吐き気などの症状で来室する児童も多くいました。また、医療機関の受診をせずに登校し、登校後から体調不良を訴える児童もみられます。これから冬に向け、より感染症が流行してきます。体調が優れない場合は無理に登校せず、医療機関を受診し、必要に応じて検査を受けるようにご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

廊下や運動中のけがを防ぐには、普段の準備も大切です。朝の準備や身だしなみを整えること、靴や爪もしっかりチェックしましょう。

準備運動をせずに体を痛めてしまう人がよくいます。体育のときだけでなく、休み時間遊ぶ前はしっかり準備運動やストレッチをしてから、体を動かしましょう！

運動前にチェック！ ケガを防ごう！



爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性があります。



朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。



前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。



準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

25℃	半袖シャツ
20℃	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート



朝夕と日中の気温差が大きく、服装選びが難しい時期です。気温や体調に併せて衣服を調節できるよう、肌着を着る、羽織るものを用意するなど、過ごしやすい服装を心がけましょう！