

令和7年10月 2日

げんき

喜多見の学び舎

世田谷区立喜多見小学校

校長 森田 賢

養護教諭 重田 徳美

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

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。みなさんは、目を大切にできていますか？目は一度悪くなると、なかなか元に戻ることはありません。日頃から、目に優しい生活をしましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、
 乾燥や異物の侵入から目を守っ
 たりしています

実は、

目

を

守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防
 いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、
 乾燥を防いだりしています

子どもの近視が20年前と比べておよそ倍増しているそうです…！



目の悪い子どもの数は年々増えていて、20年前と比べるとなんと
 倍の数になっているそうです。また、屋外で1日2時間以上過ごす子
 どもは、両親が近視でも近視になりにくいと言われています。
 休み時間や学校がお休みの日は、外に出て思いっきり体を動かし
 ましょう。



がつ 10 月にち せ かい て あら ひ 10月15日は世界手洗いの日！

◆◆◆◆◆ 手洗い 忘れていませんか？ ◆◆◆◆◆

そと かえ とき
外から帰った時



せきや
くしゃみをした時



あと
トイレの後

た まえ
ごはんを食べる前



め み て きん
目に見えなくても手に ばい菌 がたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

からだ 心 つかれていませんか？

あたらし かんきよう あたらし で あ ぎょうじ・・・
新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事・・・。
つぎつぎ つづ ぎょうじ
次々と続く行事をこなしているうちに「あっという間に
じかん
時間がすぎちゃった」という人もいるかもしれません。
じぶん きづ つか た
自分では、気付かないうちに疲れが溜まっていることもあ
ります。疲れを感じるのは、気付かないうちにピンと張りつめ
ていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



つか かん
疲れたなと感じたら・・・

- はや
○早めにゆっくりやすもう。
- じかん
○ほっとできる時間を
たいせつ
大切にしよう。
- じぶん きぶんてんかん
○自分にあった気分転換の
ほうほう
方法を見つけよう。



保護者の皆様へ ～いつも、御協力ありがとうございます～

学校でお子さんが嘔吐してしまったときの対応について

お子さんが、体調不良で嘔吐してしまった場合は、原則お迎えをお願いしています。嘔吐が感染性のものによる可能性があるためです。また、嘔吐等で衣服や学用品等を汚してしまった場合は、学校での二次感染を防ぐために洗わずにお返ししますので、御家庭で消毒、洗濯をお願いします。

感染の拡大を防ぐために、御家庭の御理解御協力をお願いします。