

げんき

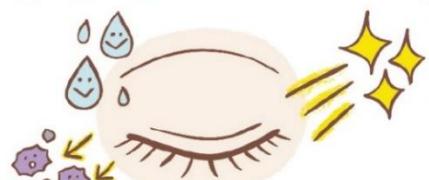
令和7年10月 2日

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

こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標 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つたりしています

実は、
目

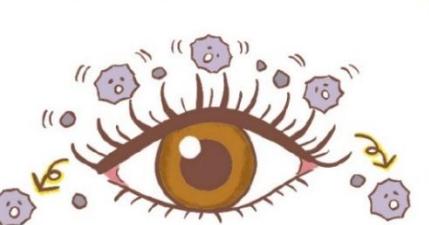
を
守
まも

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
つてくれている？



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ばい
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 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 とき
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



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 かんきょう あたら 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 ひと 時間 がす ぎ ち ゅ っ た」と い う 人 も い る かも し れ ま せ ん。
じぶん 自分で は、気 付 か ない う ち に 疲 れ が 溜 ま っ て い る こ 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 ま せ ん 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 ○自分にあった気分転換の
きぶんてんかん 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返しますので、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。