

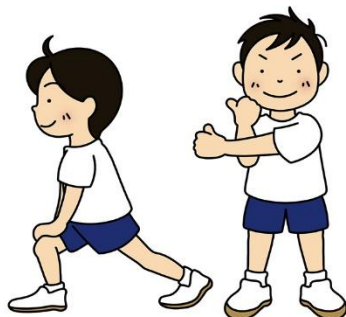


令和7年10月3日  
多摩川の学び舎  
世田谷区立瀬田小学校  
校長 日高 玲子  
養護 教諭



10月になり、朝晩の涼しさなどに“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。一方で、気温差が大きい日も増えてくる時期でもあります。自分の体調の変化に気を付け、秋を満喫しましょう。

運動前後のストレッチ！  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！  
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、  
思わぬ事故の原因に！



# スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…  
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！  
ときには休む勇気も必要です！

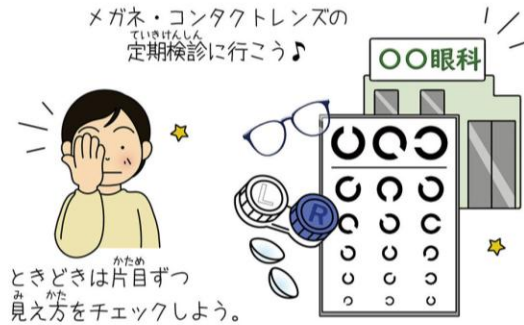
## 9月の感染症発生情報

- ・新型コロナウイルス感染症 6 名 ・インフルエンザ 2 名 ・感染性胃腸炎 2 名
- ・ヘルパンギーナ 2 名 ・マイコプラズマ感染症 1 名 ・溶連菌感染症 1 名

# 目を大切にしていますか？

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」は、10月10日の10を右に傾けると、眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。この機会に、目を大切に生活をしていきましょう。

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。



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！



## 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、シヨボシヨボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

### 目の健康を守るために

ICTとは程よい距離で  
付き合いおう

画面との距離、使用時間など、  
健康や生活に影響の出ない  
「ちょうどいい」を保ちましょう。

気になることがあれば  
放置せず眼科へ

目の不調は意外と気づきにくいもの。  
おかしいなと思ったら既に  
症状が進行していることもあり  
ます。



眼鏡やコンタクトのレンズの  
度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に  
負担がかかり、逆に視力の低下を引き  
起こします。見えにくいと感じたら  
調整しましょう。

