

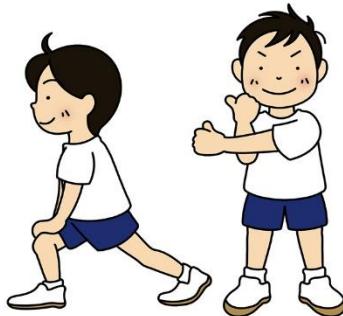


令和7年10月3日
多摩川の学び舎
世田谷区立瀬田小学校
校長 日高玲子
養護教諭



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

安全



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!

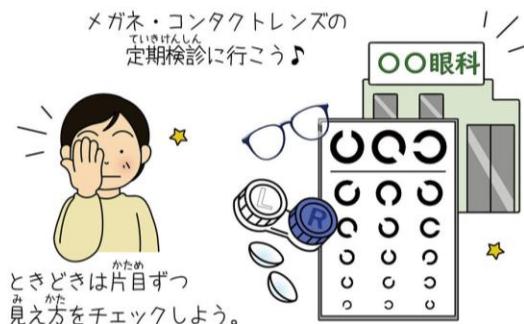
9月の感染症発生情報

- ・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、目を大切にした生活を過ごしましょう。

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 目にやさしい生活を！



目の健康を守るために
めがね
画面との距離、使用時間など、
 ICT とは程よい距離で
 つき合おう
 ちょうどいい」を保ちましょう。

めがね
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
め
あ
ふ
か
い
う
け
つ
か
い
か
ひ
お
も
す
で
の
お
か
し
い
な
と
思
っ
た
ら
既
に
し
ょ
う
じ
ょ
う
し
ん
こ
う
症
状
が
進
行
し
て
る
こ
と
も
あ
り
ま
す
。

目の健康を守るために

ICT とは程よい距離で
つき合おう
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。

き気になることがあります
ほうちがんか
放置せず眼科へ
めふちょういがいきづ
目の不調は意外と気付にくいもの。
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。

めがね
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
め
あ
ふ
か
い
う
け
つ
か
い
か
ひ
お
も
す
で
の
お
か
し
い
な
と
思
っ
た
ら
既
に
し
ょ
う
じ
ょ
う
し
ん
こ
う
症
状
が
進
行
し
て
る
こ
と
も
あ
り
ま
す
。

