

ほけんだより10月

令和7年10月17日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほ け ん し つ

じどう
児童のみなさんへ

ていがくねん うち かた いっしょ
低学年のみなさんはお家の方と一緒によんでね

がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標
め たいせつ
目を大切にしよう

あきやす お こうき はじ あさゆう こうき つめ
秋休みが終わり後期が始まりました。朝夕の空気がぐっと冷たくなり、
たいちょう くず きせつ てあら おこな げんき
体調を崩しやすい季節です。うがい・手洗いをしっかり行い、元気に
がっこうせいかつ おく
学校生活を送りましょう。

運動遊びをしよう

さい きん からだ うご あそ
最近、体を動かして遊んでいますか？
うん どう あそ きん にく しん けい ほん たつ
運動遊びをすると、筋肉や神経などが発達したり、友だちと楽し
い時間を過ごせたり、心がスッキリしたりするなど、さまざまな「い
いこと」があります。

はげしい運動は苦手…という人は、簡
単なダンスに挑戦したり、かたいボール
ではなくやわらかいボールや風船を使っ
たり、「運動・スポーツ」というより「遊び」
として楽しんでみませんか。

適度に運動遊びをすると、おなかが空
いてごはんもおいしく食べられますし、
夜はぐっすり眠れるはず。運動遊びで、
毎日を元気に過ごしましょう。



おすすめの運動遊び

- ・お気に入りの曲に合わせてダンスする（ダンスは自由でOK）
- ・風船バレー・風船リレー（ふわふわの風船を使った遊び）
- ・じゃんけん島遊び
（新聞紙の上にのり、
じゃんけんで負けたら、
新聞を半分に折る。
果たして、勝ち残るのは
だれ？ 2人でも、
大勢でも遊べる）



10月の保健行事

- 21日（火）・計測（5. 6年）
- 22日（水）・計測（3. 4年）
- 23日（木）・計測（1. 2年）
- 24日（金）・計測（ぽぷら）

※視力検査は11月に行います。

髪を結んでいる人は結ぶ位置に気を
つけよう！

「まばたき」していますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です。大
切な目を守るために、わたしたちの体には
さまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたき
には2つの役割があります。1つ目は、目
の表面についたごみをぬぐい取るはたらき
です。2つ目は、目の表面が乾かないように、
水分（なみだ）でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしています。ゲームや動画の
画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわ
かっています。

ゲームをしたり、動画を見たり
するときは、長時間、画面を見続
けないことや、ときどき休けいし
て目を休めることが大切です。



テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



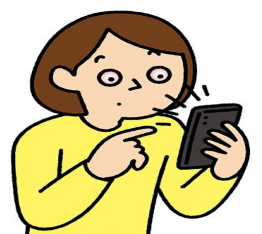
目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



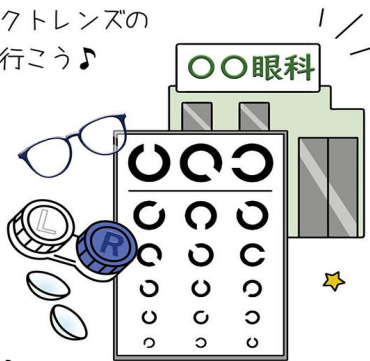
1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

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。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



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！



10分おきに5m以上先を見よう。



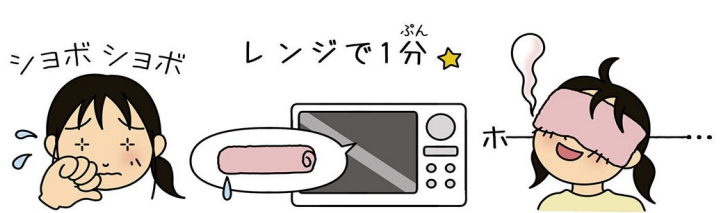
目の愛護デーにやさしい生活を！



ズキズキ

氷水で

キン！



シヨボシヨボ

レンジで1分★

ホー...

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。

はやり目（流行性角結膜炎）になったら

はやり目はアデノウイルスによってうつる病気です。もしも、はやり目になったら
次のことに注意してください（お医者さんの許可が出るまで学校はお休みします）。



タオルは家族でも
別々のものを使う



不用意に目に
さわらないようにする



石けんを泡立てて
手をよく洗う

プライベートゾーン パーソナルスペース

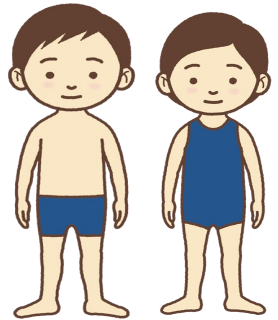
プライベートゾーン

『自分だけの大切な場所』『水着で隠れるところ』がプライベートゾーンです。

ここは、だれにもさわらせてはいけません。友達のお体も同じように大切です。

詳しくは保健室前の掲示板も見てくださいね。

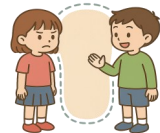
くち・かお たいせつ
口・顔も大切なところ



【パーソナルスペース（人との距離感）】

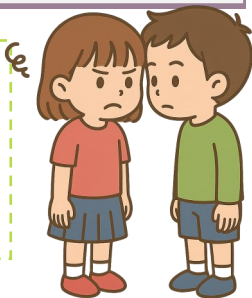
きよりかんは 2つ あります

パーソナルスペース



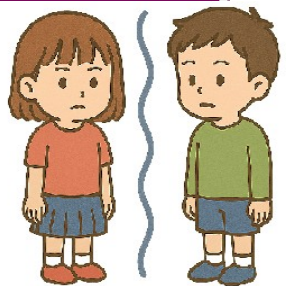
からだのきよりかん

ひとが『^{ちか}近^{かん}すぎてい^きやだな』と感じるこ^きとがある距離。



こころのきよりかん

ど^{なか}んなに仲がよくて^{はな}も、話したくないこ^きともある。



おたがいに『^{あんしん}ここまでなら安心できる』という気持ち大切にしましょう

プライベートゾーンの事で困った事や嫌なことがあった時は、^{き も たいせつ}信頼できる大人に相談しましょう。

保健室でも ^{ほけんしつ はなし き}話を聞く事ができます。お ^{はなし にがて ひと}話が苦手な人は『あのねぼくす』を利用してくださいね。

※プライベートゾーンの事以外でも困った事、嫌な事があった時は^{こと いが い}信頼できる大人に^{とき しんらい おとな}相談^{そうだん}しましょう。



秋の計測時に学年に合わせた内容でプライベートゾーン、人との距離感、SNSについて等の保健指導を行います。5年生はキャンプ前の性教育の一環としてもお話しします。



『あのね ぼっくす』について

いまじゅくしょうがっこう ほけんしつまえ けいじばん はこ
今宿小学校には保健室前の掲示板に『あのねぼっくす』という箱があります。

『あのねぼっくす』は今宿小学校のみんなが何か困ったことや、聞いてほしい事があった時に使にえる箱です。
話を聞いて欲しいことがあった時、『あのねカード』を『あのねぼっくす』に入れると、話をしたい先生とお話
することができます。

何かに 一人で悩まず、『あのねぼっくす』にみんなの気持ちを書いて入れてみてね。

はなし い
*話を聞いてもらおうとこんなに良いことがあります。

かな きもち お
○イライラや悲しい気持ちが落ちついたり、すっきりする。

い いっしょ かんが
○どうすれば良いか一緒に考えてもらえる。

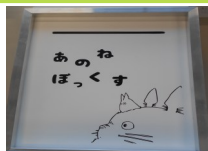


そうだん き ないよう ともだち こと べんきょう がっこう こと からだ こと じぶん こと うち こと がっこういがい こと
相談や聞いてもらいたい内容は友達の事、勉強や学校の事、体の事、自分の事、家の事など学校以外の事で
なん い
も何でも良いです(＾＾)/

ひとりで なやまず はなしてね



つか
『あのねぼっくす』の使い方



ちか つか
『あのねぼっくす』の近くにも使い方が
か
書いてあります。

①『あのねぼっくす』の横にある『あのねカード』に必要な事を書いてください。

②『あのねカード』が書けたら、『あのねカード』を『あのね
ぼっくす』の中へ入れてください。

か こと
《あのねカードに書く事》

※あのねカードには次の3つの事を書いてください。

①クラス、名前(必ず書いてください)

②聞いて欲しい先生(必ず書いてください)

③聞いてほしいこと(書きたくない時は書かなくてもいいです)

あのねカード		※カードを書いた日 月 日 ()
学年 名前 年 級 名前		
先生		
①友達のこと () ②学校のこと () ③お家のこと () ④自分のこと ()		
⑤その他 ()		

*あのねカードは保健室の先生が最初にみます。

*保健室の先生が話を聞いてほしい先生に『あのねカード』を渡します。

