

# すこやか No.7

れいわ ねん がつ と お か  
令和7年10月10日

たくまきたしょうがっこう ほけんしつ  
託麻北小学校 保健室



きょういくじっしゅうせい くましる かのん せんせい つく  
教育実習生の神代佳音先生が作りました！😊

みなさん、こんにちは！！教育実習生の神代佳音です！保健室の先生になるために運動会までの約1ヶ月間、託麻北小学校で勉強をさせてもらっています。みなさんと一緒に、体や心の健康について学んだり、保健室でお手伝いをしたりしています。みなさんが廊下ですれちがうときに笑顔であいさつをしてくれるので、毎日元気をもらっています。

さて、10月10日は何の日か知っていますか？10月10日は、10を横にすると、目とまゆげの形に見えることにちなんで、「目の愛護デー（目を大切にする日）」と言われています。そこで、目を大切にするためのクイズを作りました！

がつ と お か  
10月10日は  
め あいご  
目の愛護デー



がつ ほけんもくひょう め たいせつ  
10月の保健目標「目を大切にしよう」

## 『目を大切にしようクイズ』

- ① タブレットを使うとき、タブレットと顔の間はどれくらいあける？  
① 10cm ② 30cm ③ 50cm
- ② テレビやゲームは何分に1回休けいするといいい？  
① 30分に1回 ② 1時間に1回 ③ ずっと見ていい
- ③ 「目がかゆい！」そんなときはどうする？  
① こする ② 水で洗う

こた  
答えはうらにあるよ

## もうすぐ運動会！！

いよいよ待ちに待った運動会ですね！！練習や準備で毎日頑張っている様子が保健室にも伝わってきます。頑張るためには、しっかり食べて、しっかり寝て、体調を整えることがとても大切です。

## 『楽しく安全な運動会にするためのポイント』

○早寝・早起き・朝ごはん  
疲れをとるためにいつもより早く寝るようにしましょう。睡眠不足はけがや熱中症の原因になります。食事はバランスよくとりましょう。



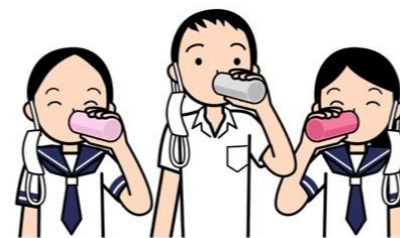
○手足の爪は切ろう  
爪がのびていると、けがにつながります。自分のためにも友だちのためにも爪を切っておこう！



○準備運動をしよう  
筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなります。けがの予防につながります！



○熱中症対策をしましょう  
喉が渇いていなくても、運動前や運動後に水分をとろう！登下校、休み時間、外に出る時は帽子をかぶりましょう。



○体調が悪いときは先生に言おう  
頭が痛くなったり、気持ち悪くなったら、がまんせず近くの先生や友だちに言いましょう。



## 『目を大切にしようクイズの答え』

- ① ②：(30cm) 30cm はふでばこを2個つなげたくらいの長さだよ！
- ② ①：(30分に1回) 目を休めると疲れにくいよ！
- ③ ②：(水で洗う) こすると細菌やウイルスが入って赤くなることもあるよ！

