

ほけんだより 10月号 2025.10

しんじょうきたしょうがっこう
新庄北小学校



しゅうぶん ひが す ぐ、ひが く るのも はや くなりました。ひごと に 秋らしさが 増 しているよう
に 感じます。ちょうど 季節 の 変わり目 といわれる 今 くらいに 体調 を 崩 す 人が 増 えます。
きゅう すず 急に 涼 しく なったり、あつ 暑 くなったり する ことが 主な 原因 です。なる べく 脱 ぎ 着 しやすい
ふくそう 服装 で、きおん あ 気温 に 合わせて ちょうせつ 調節 して 気温 差 による かぜ や 体調 不良 を しっかり 予 防 してい
きましょう。



けがをしたときも、病気にかかったときも、人の体の中では、これを治そうとい
ろいろな 力 が 働 きます。すり傷 は 洗 う だけ、かぜ を ひいても ゆっくり 寝 て 休 ん
で いる だけ で 治 り ます ね。この 力 を 自然 治 癒 力 と言います。でも、バイ菌 や ウ
イルス の 力 が 強 かったり、病気 に 抵抗 する 力 が ない ときは、薬 を 使 っ て この
しぜん ち りょく 自然 治 癒 力 を サポート します。ほか びょうき 病気 や ケガ の 痛み を 和 らげる など、薬 の
やくめ 役 目は、からだ の 力 を 助 ける こと なの です。

★あげたりもらったりしない

★飲む時間を守る

★飲む量を守る

★水かぬるま湯で飲む



くすり じょうず つか 薬 を 上手 に 使う ため にも、い し やくざい し し じ 医師 や 薬剤 師 の 指示 (薬 の 説明 など) を 必ず 守 り ませう。



教育相談について

じゅんかい そうだん いん 巡回 相談 員 さんと スクール カウンセラー さんが 毎月、らいこう 来校 されます。そうだん 相談 を 希望 される 保護 者 の 方は
たん にん せんせい し 担任 の 先生 まで お知らせ ください。たいしょう 対象 は 保護 者 の 方 だけ ではありませんので、ふあん なや 不安 や 悩み が ある 児童 の
みなさん にも 担任 の 先生 に 教 えて ください。らいげつ 来月 は 以下 の 日程 で 来校 されます。

❁ 巡回相談員 11月14日(金)、11月25日(火)

❁ スクールカウンセラー... 11月17日(月) 13:00~17:00

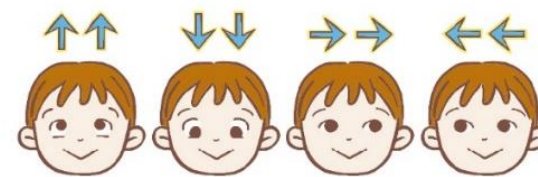


今月の保健目標 『目を大切にしよう!!』

目が疲れたときは...



ちか 近く での もの を 見る とき、め きんにく 目の 筋肉 に 力 を 入 れ て ピント を 調整 して います。
その じょうたい 状態 が 長く つづ 続 くと 目が つか 疲 れ て し ま い ます。でも 目の 疲れ を 和 らげる
ほうほう 方法 が あります。



目を動かす

じょうげきゆう 上下 左右 に 目 を 動 か し ま し ょ う。
ちか とお 近く と 遠 く を 交 互 に 見 て も OK。



目を温める

ホットタオルなどを目に
あて ま し ょ う。



遠くを見る

まど そと とお 窓 の 外 など 遠 く を 見 ま し ょ う。
とく やま き 特 に 山 や 樹 など 緑 を みる の が オススメ。

きたしょう しりよく ひく
北小は視力が低いです!!(>_<)

しりよく 視力 B(0.9) 以下 の 児童 ぜんこく 全国 36.8% < きたしょう 北小 40.1%

きたしょう しりよく 北小は視力B(0.9)以下の児童の割合が全国平均を上回っています。

◎目を休める ◎画面から目をはなす(姿勢!!) ◎外にて過ごす
すこ 少しでも 目に いい 生活 を 心 が けて み ま し ょ う。

10月10日は
目の愛護デー



Eye Love ユーナー

スマホやゲームをするとき、部屋の明るさはどれくらいが
いい と思いますか? 実 は 部屋 が 暗 すぎ ても 明 る すぎ ても 目
が 悪 くなる 原因 にな り ます。自分 で 部屋 の 明 る さ を 調整 し
ながら、「ちょうどいい明るさ」を見つめましょう。スマホや
ゲーム機本体の画面の明るさを調整するのも効果的です。

部屋の明るさを
調整しよう!



保護者の方へ

10月の視力検査を実施します。結果がB(0.9)以下の人には、視力検査結果の用紙をお渡しします。用
紙を持って眼科を受診してください。受診されたら診察結果等を病院で記入してもらい、学校にご提出い
ただきますようお願いいたします。