

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和7年10月22日 No.5



かわちしょうけんこう
川地小健康キャラクター
「ゲンちゃん」

はじめまして。「ゲンちゃん」です！4年生のお友達が「みんなが毎日
元気に過ごせるように」と思いを込めて作ってくれたよ。よろしくね！
最近やっと秋らしくなったね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい
から、ぼくみたいに早寝早起きをして、好き嫌いせずごはんを食べて、
天気がいい日は外で元気に遊ぼう！手洗い・うがいも忘れずにね！



第2回目のメディアコントロールが終了しました。初めて実施した「こんなことやったよ展」では、
たくさんの方が頑張っている様子を送ってくれました。中には動画を送ってくれた人もいました！
掲示板の前で立ち止まって、自分の写真を友達や先生に紹介したり、友達の写真に質問したりする
様子が多く見られました。いつもより楽しくメディアコントロールに取り組めたのではないのでしょうか？



メディアの仕組みにだまされないように、自分でコントロールしよう！！
第3回目は11/18（火）～11/26（水）だよ！

大切な目を守るために！チェックしてみよう！

本日、視力検査の結果を配付しました。結果がB・C・Dだった人は、病院でみてもらいましょう。
視力検査の時に話をした「目を守るために注意してほしいこと」を覚えていませんか？

①机と顔が近づかないように
姿勢を意識している。



☐している ☐していない

②明るい場所で勉強や
読書をしている。



☐している ☐していない

③寝る1時間前にはメディアを
使わないようにしている。



☐している ☐していない

④早めに寝て、
目を休めるようにしている。



☐している ☐していない

⑤ゲームや読書、勉強をする時は
1時間に1回休けいしている。



☐している ☐していない

山の上にある木を1本
15秒間見つめてみよう！



目に優しい

食べ物で

目を守ろう！

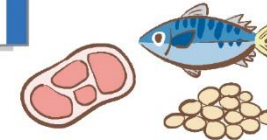
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを
健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れを
やわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の
成長や回復
を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を
保護したり、
目の疲れを
とったりします。



ルテイン

目の病気の
症状改善や
予防に
つながることもあります。



すずしい時期も、こまめに水分補給を！



少し前まで、暑さ指数が29～31（厳重警戒～危険レベル）と熱中症
の危険性が高く、活動に制限がありましたが、最近では19～21（注意～安全
レベル）になり、元気よく外で遊ぶ人が増えてきました。

すずしくなったとはいえ、体の中では水分が少しずつ減っていきます。
これからも、のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしてください。
←この暑さ指数計は、5月からほとんど毎日、1年生が自主的に片付けて
職員室まで届けてくれていました。助かりました！ありがとう！