



2025年(令和7年)10月1日 NO. 8 福山市立桜丘小学校 保健室

まだまだ暑さが残る10月ですが、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。朝晩は涼しくなり日中との寒暖差がある時期です。季節の変わり目は、体調を崩しやすいので体調管理に気をつけましょう。

10月以降は社会見学や学習発表会、宿泊行事、マラソン大会など行事がたくさんあります。体調がよくなないとせっかくの行事を楽しむことができません。体調を整えて、行事に参加できるようにしましょう。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。



目のことを大切にしようクイズ



Q1. 目を休めるために大切なことはなんでしょう。

- ① 早く寝る
- ② 目薬をする
- ③ まばたきをたくさんする



Q2. ものが見えづらくなる原因はなんでしょう。

- ① 目を使いすぎる(ゲーム、テレビ、スマホを長時間使うなど)
- ② 近い距離で物を見たりする
- ③ 目をこする



Q3. 勉強するときや本を読むとき、目にいい姿勢はどれでしょう。

- ① 寝転んだ姿勢
- ② 本などを目から30センチ離して座る
- ③ 本などに目を近づけて座る



②:30 ①:10 ③:20

保健室利用のルール

行く前に先生に伝える

黙って保健室に行く
とみんな心配します。ひとこと伝



入退室のときはあいさつをする



入るときは学年・組・名前を覚えてね。出るときはお礼も忘れずに。

保健室内では静かにする

ベッドで休んでいてる人がいるかもしれません。大きな声は控えて。



正しく保健室を利用できていますか？保健室は遊ぶ部屋ではありません。保健室に行く理由がある人は、担任の先生に伝えてから保健室に来るようにしましょう。