

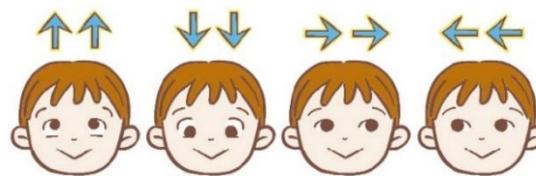
# ほ(ナ)いだより 10月

令和7年10月24日  
播磨高原東小学校 保健室

音楽会の練習がんばっていますね。学校に素敵な音色が響いていて、本番の日がとても楽しみです。朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調をくずしやすい時期です。上着を持ってくるなど、気温に合わせて服装を調節して、体調を整えましょう。そして、みんなで元気に音楽会本番をむかえましょう！

## め つか 目が疲れたときは…

ちかくのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまします。でも目の疲れを和らげる方法があります。



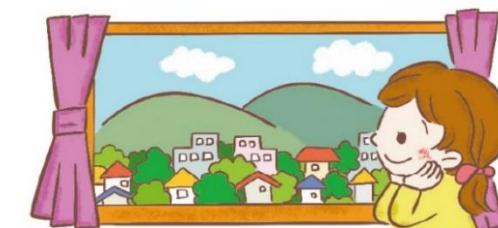
## め うご 目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。  
近くと遠くを交互に見てもOK。



## め あたた 目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



## とお み 遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。  
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力検査のときに、目を大切にするために何ができるか、お話をしました。  
休けい、姿勢、部屋の明るさ、外遊び、すいみん、バランスの良い食事など、できることがたくさんありましたね。毎日の生活で少し意識して過ごしてみましょう。

# 手洗い忘れてませんか？



目に見えなくても手にはバクテリアがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

## あら のこ おお ぱしょ 洗い残しが多い場所



30秒かけて  
せっかく  
石けんで  
あら  
ていねいに洗おう！  
さいご  
最後は  
せいつけ  
清潔なハンカチでふこう！

## おしらせ

2学期から3学期にかけて、全校生とスクールカウンセラーの先生がお話しする時間を設けています。10分程度ですが、何か困ったことがあれば相談できる機会になればと思います。ゆっくり相談したい人はカウンセリングの予約もできるので、おうちの方や学園の先生、学校の先生に伝えてください。

保護者の方もお話ししたいことや相談したいことがございましたら、お気軽に学校までご連絡ください。