



令和7年10月1日
青梅市立新町小学校
保健室

❖ 10月の保健目標 「目を大切にしよう」 ❖

10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは、大切に守るという意味です。目はさまざまな物を見て、情報を得て、毎日たくさん働いています。目にやさしい生活を心がけましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



運動会に向けて体の調子を整えよう!!

今年の運動会は10月18日です。運動会に向けて練習が進んでいますね。運動をする前の準備運動と運動をした後の整理運動はけがの予防になります。運動で体を使いすぎることにもけがにつながります。その日の疲れを次の日に持ち越さないように、たっぷり寝て体を休めましょう。すずしくなってきましたが、運動前と後の水分補給を忘れずに！

ケガの防止のために注意してほしいこと



準備運動やクールダウンを念入りに行う



無理せずに適度な運動と休養を心がける



ストレッチやマッサージで疲労を和らげる



その日の自分の体調をしっかりと意識する