



さいたま市立海老沼小学校保健室 令和8年10月1日 発行

こんげつ うんどうかい
今月は運動会がありますね。「運動会、とっても楽しみ！」

「じょうずにおどれるか心配だな…」、みなさんの気持ちはさ
まざまだと思えます。運動会は、一番になることやじょうずに
できることだけが全てではありません。友達と協力したり、
だれかを応援したり、一生けん命取り組んだりすることも
とても大切です。えびっ子のみんながキラキラかがやく運動会
を楽しみにしています。保健室から応援しています♪



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう



は
歯ブラシ・コップやハンカチ・ティッシュ
まいにち も
毎日、持ってきていますか？

がっつ えいせいけん さ
9月の衛生検査では、

- ・ハブラシわすれ 46人
- ・ハンカチわすれ 94人
- ・ティッシュわすれ 111人 いました。

きゅうしょく あと
給食の後、にっこり笑ってきゅうりがはさまっていた
ら、はずかしいですね。手を洗った後、どこで手をふいてい
ますか？鼻水が出てきたらどうしていますか？

せい す
清けつに過ごすために、毎日、持ってきてみましょう。

10月の予定

し か けんしん
歯科健診

10月29日(木)

2・3・5年生

10月30日(金)

なかよし

1・4・6年生

は
歯みがきをしてから、
どうこう
登校しましょう！



かん せん しょう き つ
感染症に気を付けよう！

さいたま市全体で、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症が増えています。

て あら
手洗いやうがいをするようにやりましょう。せきが出るときには、マスクをつけましょう。

また、体調が悪い時には無理をせず、ゆっくり休みましょう。

目指せ！ 目の健康マスター

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

一度通った道・マスは通れないよ



まえがみが目に
かからないようにする



本やタブレットを
30分見たら5分休む



ペンキょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばして
すわる

！ゴール！



おめでとう！これできみも

「目の健康マスター」だ！

これからも目を大切にしていね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

①→②→③→④→⑤→⑥→⑦→⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲→⑳→㉑→㉒→㉓→㉔→㉕→㉖→㉗→㉘→㉙→㉚→㉛→㉜→㉝→㉞→㉟→㊱→㊲→㊳→㊴→㊵→㊶→㊷→㊸→㊹→㊺→㊻→㊼→㊽→㊾→㊿→㉑→㉒→㉓→㉔→㉕→㉖→㉗→㉘→㉙→㉚→㉛→㉜→㉝→㉞→㉟→㊱→㊲→㊳→㊴→㊵→㊶→㊷→㊸→㊹→㊺→㊻→㊼→㊽→㊾→㊿

10月10日は



黒板の文字ははっきり見えていますか？

「少し見えづらいな」と思っている人は、おうちの人に

伝えて、眼科（目のお医者さん）へ行きましょう。

ほけんしつ日記

9月の半ば、ほけんしつを飛び出して、5年生と一緒に勉強をしました。

「人生100年時代 健康に生きること」をテーマにした学習です。先生は、歯の健康についての授業をしました。5年生のみなさんは、メモを取りながら真げんに話を聞いていました。

先生は、たまにほけんしつを飛び出して、教室でみなさんと勉強をします。教室で会うみなさんの姿は、ほけんしつで会うときとはちがって、とても元気いっぱい、勉強に向かう姿勢がとてもかっこいいです。先生はその姿を見て、とてもうれしく思います。

今回、5年生と授業をして、「元気がないときには、ほけんしつでエネルギーチャージをして、また元気になって教室にもどれるお手伝いをこれからもがんばろう」と思いました。