



# ほけんだより

宇都宮市立東小学校 保健室  
令和7年 秋休み号  
おうちのひとといっしょによみましょう。

夏のおしむしとした暑さから、風が冷たく肌寒い季節になりました。「読書の秋」、「食欲の秋」、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、秋は何をするにも快適で、とても素敵な季節です。この秋にみなさんも、新しいことに挑戦してみましょう！



みなさん、10月10日は何の日か知っていますか？

10と10をそれぞれ横に倒して並べてみてください。

何だかまゆげと目に似ている形になりませんか？

10月10日は「目を大切にして、まもろう」という「目の愛護デー」なんです。



## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
10分くらいは休憩を

身体計測のお知らせ



|           |                 |
|-----------|-----------------|
| 10月23日（木） | 4・5・6年生<br>ひまわり |
| 10月24日（金） | 1・2・3年生         |

身体計測の際に、1学期の視力検査で  
B以下の結果で、まだ病院を受診して  
いない児童は視力検査を行います。



うんどうかい れんしゅう はじ  
運動会の練習が始まりますね。スポーツは苦手という人もいますが、からだ  
うご  
を動かすことはにはたくさんいいところがあります。たとえば、からだの発達を助けたり、  
たいりよく  
体力をつけたりできます。ですが、けがや事故には注意が必要です。大きなけがをしな  
いために、スポーツをはじめる前のじゅんぴをして楽しい運動会になるといいですね。



# スポーツをするとき

## スポーツをする前にチェックしておきたいこと

### ●服・ウェア

うご  
動きやすいか

からだにあ  
合っているか

あせ す  
汗を吸いやすく、  
かわ  
乾きやすいか

き せつ き おん  
季節（気温）に  
あ  
合っているか



### ●靴・シューズ

ひもはしっかり結んでいるか、  
ちょうどいい長さか

はき慣れた靴  
にしよう！



かかとがしっかり  
しているか

なか あし  
中の足がきゅうくつでなく、  
あ  
合っているか

ある程度のクッション性  
があるか

## スポーツをするときに気をつけること

### ●体調をチェックしよう

ねつ  
熱っぽく  
ないか



いた  
痛いところ  
はないか



### ●ルールを守って、けがや事故をふせごう



### ●ウォーミングアップ・クールダウンをしよう

からだを  
ほぐして  
あたためる



つか  
疲れを残さない、  
のこ  
きもちも  
気持ちを落ち着か  
せる

### ●水分・塩分補給も忘れずに！



こまめに  
きゅうけい  
休憩しよう