



令和7年10月
目黒区立上目黒小学校

あさばんすず ひ つづ
朝晩涼しい日が続いています。10月は保健委員から2日間、季節の
か め けんこう す ほうそう たの やす
変わり目を健康に過ごすポイントを放送します。楽しみにしててください。休
み時間、保健室の前に立っていると「先生、見てください!」と、畑で採れた
やさしい おし つか み ひと
野菜や、虫を捕まえて見せてくれた人がいました。みなさんは、何か秋を見つ
けましたか? こうてい いえ まわ あき かん こんげつ けんこう すご
校庭や家の周りで秋を感じながら、今月も健康に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか? 目を使い過ぎていませんか?
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

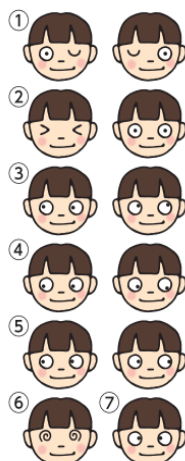
- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 とくどき遠くを見る



読書や勉強で

つか
疲れたら、

目のストレッチを
してみよう！



- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

氷は自分で返しに来てください

「先生、もう痛くないです！ありがとうございます。」こう言って保冷剤を返してもらえるとホッとします。保健室では、ぶつけたケガや、ひねってしまったケガの時に、保冷剤やバンドを貸し出しています。冷やしたまま帰るときは、次の日に忘れず保健室に来てください。

×担任の先生や、事務の先生に渡す

×お友達に返してもらう

⇒けががどうなったか確認します。自分で返しに来てください！



保護者の方へ

緊急連絡先の確認をお願いします

9月は発熱などかぜ症状で欠席している児童が毎日5人前後、発熱で早退の児童が1・2名いる状況でした。感染症と診断されたとの連絡は特にありませんでしたが、区内ではインフルエンザや新型コロナウイルスなどが流行している学校もあるようです。早退の際、連絡がつく連絡先を再度ご確認ください。変更等はホームアンドスクールで担任までお知らせください。

報告

9/18(木) 学校薬剤師の志田先生に教室の換気・騒音の検査をしていただきました。年に一度の検査です。今年度も、教室内のCO2濃度や騒音レベルはすべて基準値内でした。

