



令和7年10月1日発行
さいたま市立馬宮東小学校
保健室

朝晩の冷え込みに秋の訪れを感じる季節となりました。気温の急激な変化により、体調を崩しやすくなります。急激な気温の変化にも対応できるように上着を持ってくるなど工夫し、服装で調節をしましょう。手洗い・うがいや十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



10月の保健目標

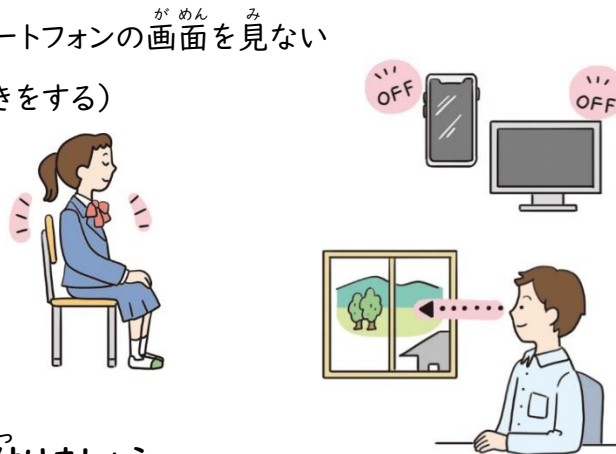
目をたいせつにしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。近年、スマートフォンやタブレットを見る時間が増え、子どもたちの目の疲れや視力低下が心配されています。ふだんから、目にやさしい生活をするようにしましょう。

次の項目をチェックしてみましょう。

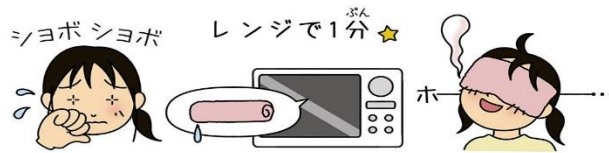
- ☐ 長時間、テレビやパソコン、タブレット、スマートフォンの画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマートフォンは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気を付けましょう。



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。



- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ
(だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かしをしていませんか？ 栄養バランスのよい食事を食べていますか？ 体調不良にならないように生活リズムに気を付けましょう。



～「明日（あす）も進むいのちの日」～

さいたま市では、9月30日を「明日（あす）も進むいのちの日」と制定し、各学校でAEDの点検やAEDの設置場所の確認を行っています。

知っておこう、AED！ おぼえよう、AEDのある場所！

AED（自動体外式除細動器）とは、自動的に心臓の状態を判断して、突然正常に動かなくなった心臓に対し、電気ショックを与えて元の働きに戻す医療機器です。

学校以外でも、駅や空港、ショッピングモール、スポーツ施設などにAEDが設置されています。AEDがどこにあるかを知っていれば、自分で取りに行ったり周りの大人に知らせたりすることができ、「いのち」を助けられるかもしれません。事故や災害はいつ、どこで起きるかわかりません。もしもの時に備えて、AEDの場所を確認しておきましょう。

馬宮東小学校では、職員玄関（校内）と体育館の2か所に設置しています。

