



令和7年10月
銚子市立船木小学校
保健室

あさゆう かぜ あき ふか かん きせつ きおん へんか おお
朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。気温の変化が大きいこの
し き たいちょう くす がつ しゅうがくりょう ろくちゅうちいきぶんかさい おんがく
時期は体調を崩しやすくなります。10月は修学旅行や六中地域文化祭、音楽
かい も たくさん いふく ちょうせつ てあら
会などイベントが盛り沢山なので、衣服の調節や手洗いうがいをしっかりと
おこな たいちょう へんか ちゅうい おも き ぎょうじ たの
行い、体調の変化に注意して、思い切り行事を楽しみましょう。



たい
め 目を大切に
せつ
していますか？

10月10日は
目の愛護デー



め やさ いろいろ 目に優しい行動



きょうげい
休憩をする



めをあた
目を温める



へやをあか
部屋を明るくする



スマホはめをはな
スマホは目を離し

め よ いろいろ 目に良くない行動



くろい へややベッドの中で スマホをみる
暗い部屋やベッドの中で



ねころ かって 本を読む
寝転がって本を読む



うかい 距離で テレビを見る
近い距離でテレビを見る



スマホはめを離して使う
スマホは目を離して使う

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりましたが、使いす
ぎは視力低下につながります。また視力低下以外にも、目が乾く(ドライアイ)、目の疲れ、
充血、斜視、肩こり、頭痛、イライラ、睡眠不足などといった症状が現れます。時間を決め、
目を休ませながら上手に使いましょう。



ただ て あら
正しく手を洗えていますか？



かつ にち せ か い て あら ひ
10月15日は世界手洗いの日です！



キレイに手を洗いましょう



1



みづ て
水で手をぬらして
せっけんをつけます

2



せっけんをよくあわだてて
手のひらをゴシゴシ

3



手のこうをゴシゴシ

4



ゆびのあいだは手を
組むようにゴシゴシ

5



おやゆびをねじるように
クルクル

6



つめのあいだやゆびさきは
手のひらでゴシゴシ

7



しあげに手くびをクルクル

8



みづ でしっかり洗いながします

て あら
手洗いの5つのタイミングは？

そと で
外に出て

かえ
帰ってきたとき

しょくじ まえ
食事の前

せき
咳やくしゃみ、

はな
鼻をかんだとき

そうじ
掃除のあと

トイレのあと

インフルエンザやコロナに感染する児童生徒が市内でも増えてきて
います。手洗いうがいをしっかりと、感染予防に努めましょう！