

ほけんだより10月号

2026年 9月30日

てんこう か じ き けんこう す
天候の変わりやすい時期も健康に過ごしましょう

町田市立鶴川第二小学校 保健室

まちだしな い はや がた りゅうこう がつ つる にしょう がた
町田市内で早くもインフルエンザ A型が流行し、9月には鶴二小でもインフルエンザ A型で
がっこう やす ひと み き も しょうじょう
学校をお休みする人が見られました。また、気持ちわるさやくらくらするといった症状により
ほけんしつ く ひと め だ たいふう せっきんなど き おん てんこう へん か おお いま じ き
保健室に来る人も目立ちました。台風の接近等で気温や天候の変化が大きい今の時期は
たいちょう ふあんてい きそくただ せいかつ あさ
体調も不安定になりやすいですが、こういったときこそ規則正しい生活と朝ごはんをしっかり
た べることがいつも以上に大切です。寝る時刻と起きる時刻を先に決めて、その時刻に合
せいかつ いそが ねむ つか たいせつ
せて生活するとよいです。忙しいときほど眠って疲れをとることを大切にしましょう。

すいぶん たいちょうかん り たいせつ うんどうかい れんしゅう あせ すいとう
水分をとることも体調管理には大切です。運動会の練習で汗をかくので、こまめに水筒の
なかみ みず の とく あめあ あつ ひ きゅうけい すいぶん
中身や水を飲んでください。特に雨上がりの暑い日は、休憩ごとに水分をとりましょう。

睡眠リズムを整えて、眠りの質を上げよう

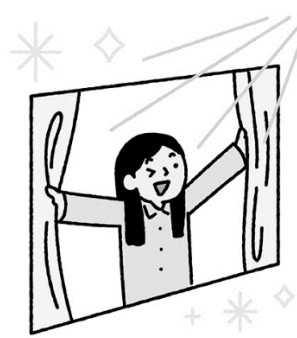
すいみん しつ たか まいにち せいかつしゅうかん たいせつ すいみん ととの しょうかい
睡眠の質を高めるには、毎日の生活習慣が大切です。睡眠リズムを整えるポイントを紹介します。



ね じ かんまえ
寝る1時間前からスマ
しょう ひか
水の使用を控えよう。



まいにち おな じこく ね
毎日、同じ時刻に寝る
しゅうかん
習慣をつけよう。

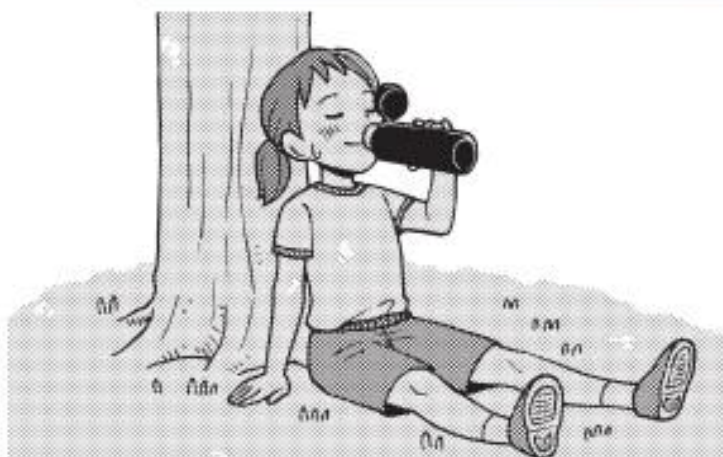


あさ 朝はカーテンをあけて
たいよう ひかり あ
太陽の光を浴びよう。



あさ 朝ごはんを食べて体内
た たいない
時計のリセットしよう。

体の水分量を一定に保つために水分を補給



あつ ひ そとあそ うんどう
暑い日に外遊びや運動をするときは、日
かげで15分～30分に1回のペースで水や
むぎちや すこ ほうやう
麦茶などの水分を少しずつ補給することが
たいせつ
大切です。

ろくちや おお
緑茶などのカフェインが多くふくまれて
いる飲み物には、おしっこの量を増やす働
きがあり、せっかく せいしゅ せいぶん はや からだ
摂取した水分が早く体
の外に出るため、水分補給には不向きです。

目の健康について考えてみましょう

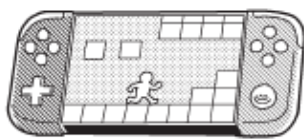
毎日たくさんのものを見ている目ですが、近くを見続けていると疲れてしまいます。スマホやタブレットやゲーム機などのメディア機器を使うとき、つい時間をわすれて使い続けていませんか。画面をずっと見ることは目にとって負担です。メディア機器を使うときのルールを、おうちの人と話し合っておきましょう。メディア機器を使うときは、リビングなどでおうちの人のいる前で時間を決めて使う、寝る前は使わない、といったことに気を付けてください。

近視(遠くが見えにくくなる)の予防には1日2時間の日中の外での活動が効果的です。学校の休み時間や、学校がお休みの日も外に出て体を動かすことを続けるとよいです。

メディア機器の種類



スマートフォン(スマホ)



けい帯ゲーム



テレビ・テレビゲーム



タブレット・パソコン

【メディア機器を使うときは】

- 1 時間を決める「□時から◎時までにする」「◇時になったらやめる」
- 2 おうちの人がいる前でうちのルールを守って使う
- 3 寝る1時間前になったら使わない

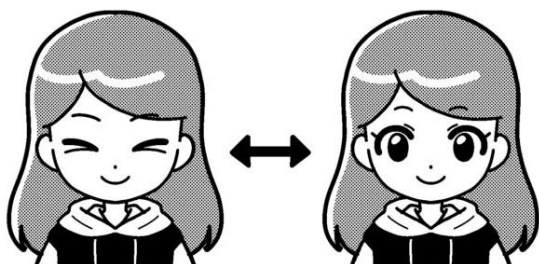
目を休ませる習慣をつけよう



30分に1回は遠くを見る



むしタオルなどで目元を温める



まばたきをくり返す



外で遊ぶ時間をつくる