

# ほけんだより10月号

2026年10月  
八尾市立  
大正小学校

9月1日から30日までの4週間、教育実習をさせていただきました。  
主に保健室での実習でしたが、授業見学や給食の時間などで  
児童のみなさんとたくさん関わることができました。  
10月号のほけんだよりは、大正小学校の児童のみなさんに  
元気に過ごしてもらいたいという想いを込めて作成しました。



昼間はまだ暑い日が続いていますが、朝晩は冷えこんできているので  
寒暖差で体調を崩しやすい季節です。  
運動会の練習でつかれもたまりやすいので、夜は早くねてしっかり休養を  
取るようにしましょう。

しんどくなったら無理をせずに水分補給とすずしい場所での休けいを！

まだまだ **熱中症** 気をつけて！



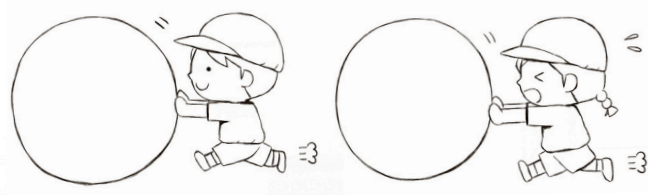
あつ 暑くてじめじめした  
ひ とく ちゅうい  
日は特に注意

きゅう みず  
イ本けいや水のみが  
たりなかったのかも...

め まい た  
目まい・立ちくらみ  
こむらがえり

ずっつう は け  
頭痛・吐き気

こう たい おん いしきしょうがい  
高体温・意識障害  
けいれん



すこ やす なお  
少し休んでも治らなかったら  
無理せず保健室にきてね

→ 水分補給・日陰で休けいする

→ からだを冷やす・病院に行く

→ すぐに救急車をよぶ

## 10月10日は目の愛護デーです！

みなさん、突然ですが目を大切にできていますか？  
数字の10と10を横にすると、目が2つ  
並んでいるように見えることから10月10日は  
「目を大切にしよう」という日になりました。  
ちなみに、目の筋肉は1日で10万回以上も動いているんです！  
いつもがんばってくれている目に優しくしてあげましょう。



今月は保健室前の掲示板も目の役割について学べる内容で作成しました！ぜひ見て触って学んでくださいね。



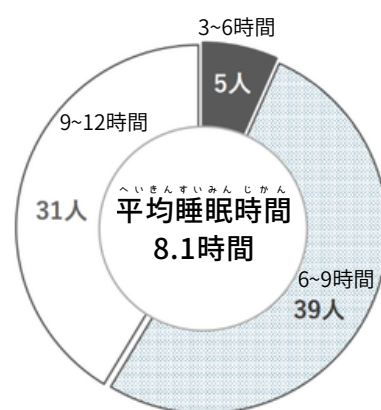
## 睡眠についての授業を行いました！

9月の二測定の時間に、5・6年生に向けて睡眠をテーマに保健指導を行いました。  
睡眠の役割、夜ふかしやブルーライトなどによる睡眠への影響などについて  
お話ししました。 みなさん真剣に聞いてくれてうれしかったです！  
授業おわりには、ふりかえりシートに「今日の睡眠時間」と  
「いい睡眠をとるために今日からできることを1つ」書いてもらいました。

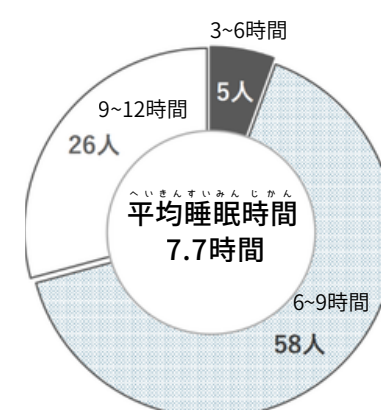


5・6年生のみなさん、書いた方法は実際にやってみましたか？ 続けている人は素晴らしいです◎

5年生の睡眠時間



6年生の睡眠時間



小学生に必要な睡眠時間は  
9～12時間です。  
足りていない人が  
約6割いました。  
まずは9時間を目標に、  
十分な睡眠がとれるよう  
がんばりましょう！