



令和7年10月14日
高岡市立高陵小学校
保健室

あき ふか 秋が深まってくると、あさむ よさむ 朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差
おお 大きくなります。きおんさ からだ な 気温差に体が慣れておらず、たいちよう くず
すい時期です。たかおかしな い がつ ひ つづ 高岡市内では9月に引き続き、しんがた
かんせんしょう リかんしゃ おお ス感染症の罹患者が多くいます。てあら すいみんなど きほんてき
かんせんしょうたいさく うわぎなどふくそう かんだんさ ちょうせい まいにち げんき
感染症対策や、上着等服装で寒暖差を調整して、毎日を元気に
すごしましょう。



10月10日は目の愛護デー

め やさ せいかつ
目に優しい生活をしよう！

さくねんど がっこうほけんいんかい がっこうい おざわせんせい おし
昨年度の学校保健委員会で学校医の小澤先生から教えていただいた「20-20-20ルール」を覚えて
いますか？メディアを使うときに思い出して、実践しましょう！

がんせい ひろう よぼう
デジタル眼精疲労を予防する

めにやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

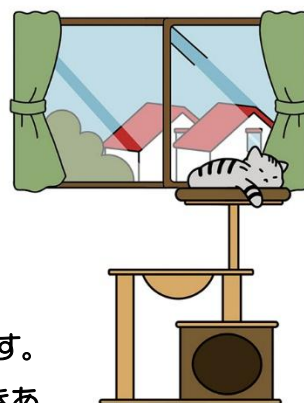
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

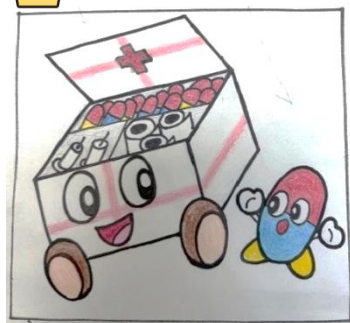


〈20フィート（約6m）先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？疲れますよね。目の筋肉も同じです。
遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにつきあ
いましょう。

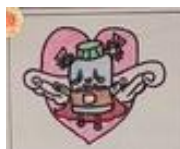
👑 グランプリ受賞



【くすり箱ちゃんとクスリン】

児童保健委員会が 保健キャラクターを募集しました！

児童保健委員会が企画し、全校のみなさんが健康でいられるようなキャラクターを募集しました。たくさんの応募ありがとうございました。



短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌
い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三
日坊主で飽きやすい性格が気になる」
…など、悩んでいる人もいます。
でも、考え次第で、短所は長所に
変わります。たとえば、「行動がゆっ
くり」の人は、「慎重で、じっくり考
えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格
は、「好奇心が旺盛で、目の前の新し
いことへの興味関心が強い」とも言え
るでしょう。
この「短所を長所にする術」は、周
囲の人とのコミュニケーションにも役
立ちます。ものの見方を変えると、毎
日がグッと楽しくなりますよ！



まちがいさがし

七つのまちがいを探そう！