

ほけんだより 10月

令和7年10月8日 神足小学校 保健室

今年も2学期になっても 運動場で遊べないほど暑い日が続きましたが、やっと秋らしい気候になってきました。

運動会の練習も本格的になり、つかれも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加してくださいね。

目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。自分
の目を大切にしていますか？ 目を使い過ぎていませんか？
私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、パソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。
大切な目に疲れがたまらないよう、次のことに気を付けましょう。

1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10~15分くらい)。

2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く

3 目の周りを軽く押す

4 ときどき遠くを見る



そこで あそ じかん ひる
外で遊ぶ時間を増やしましょう！

そこで で たいよう ひかり あ
外に出て太陽の光を浴びることは、視力が悪くなるのを
防ぐ効果があります。



＜検尿があります＞

1次 10月9日(木)10日(金)

*女子で生理中の人には、2次検査で提出してください。

2次 11月5日(水)6日(木)



☆検査前日に、容器と一緒にバーコードシール貼り付けの注意を配布します。確認して提出してください。



＜注意すること＞

ぜんじつ 前日からトイ
レに容器を
じゅんび 準備する。



ね 寝る前に
トイレに行く。

あさ 朝、起きたらすぐ
にトイレに行く。

**ギガココ
デジたん** 画面を見るときの
正しい姿勢は？

せんちいじょう 30cm以上
はなす

机はひじが
直角になる高さ
イスはひざが
直角になる高さ

ふかく座り
脚足をつける

やってみよう！
キミはパソコンやタブレットの画面を正しい姿勢で見ているかな？
お友達に見てもらおう！そしてキミも見てあげよう。

企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会
協力 文部科学省

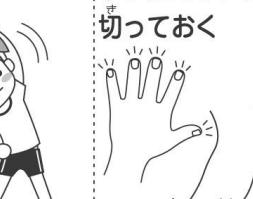


◎ケガなく ◎楽しく 運動するためには

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



手や足のツメは
切っておく



具合の悪いときには
ムリをしない



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる