



朝晩の空気がひんやりとし、秋の訪れを感じるようになりました。日中との寒暖差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすくなります。衣服の調節や手洗い・うがいを行い、元気に過ごしましょう。

運動会も近づいてきました。元気に練習するみなさんの声が、保健室まで聞こえてきます。毎日頑張っていますね！しっかり食べて、しっかり寝て、元気に本番を迎えられるよう、体調管理をしていきましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう

10月10日は
目の愛護デー



目〜目〜 クイズ王になろう！

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見てると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活？クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1 AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？
どこが悪いかな？

A

B

こたえ

Q2 まえがみ なが
前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？

こたえ

Q3 ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A ま くら
真っ暗

B まぶしいほど明るい

C ちょうど良い明るさ

こたえ

Q4 次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
外で遊ぶ時間を作る

イ 規則正しい生活を
心がける

ウ バランスの取れた
食事をする

E とときどき遠くの景色を見る

こたえ

Q5 に入る言葉は何かな？

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
を休める

こたえ

何間わかったかな？
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。

目...こたえは...
よ。適度に休憩しよう。
いと目が疲れてしまう
近くをずっと見て

全部...こたえは...
えておこう。
=規則正しい生活と寛
目に優しい生活

こたえは...
なる原因になるよ。
も明るすぎても目が悪
部屋が暗すぎて

こたえは...
目にかからないうえにしよう。
傷をつけてしまうかも。前髪は
前髪が長い目に入て、

こたえは...
と目と左目の視力に差が出てしまうかも。
が悪くなる原因に。本との距離が左右で違
量が増えたと本との距離が近くなると目



2学期の身体計測を行います！

実施後に結果を配付いたします。
ご確認をよろしくお願いいたします。

学年	日	計測項目	準備
1年	10/31(金)	身長	体操着(半そで・半ズボン)
2年	10/28(火)	体重	髪の毛は耳より低い位置でしぼる
3年	10/17(金)		
4年	10/21(火)		
5年	10/20(月)		
6年	10/27(月)		



いふく ちょうせつ 衣服の調節をしよう！

25度

20度

15度

10度



10月始めごろの
最高気温

10月末ごろの
最低気温

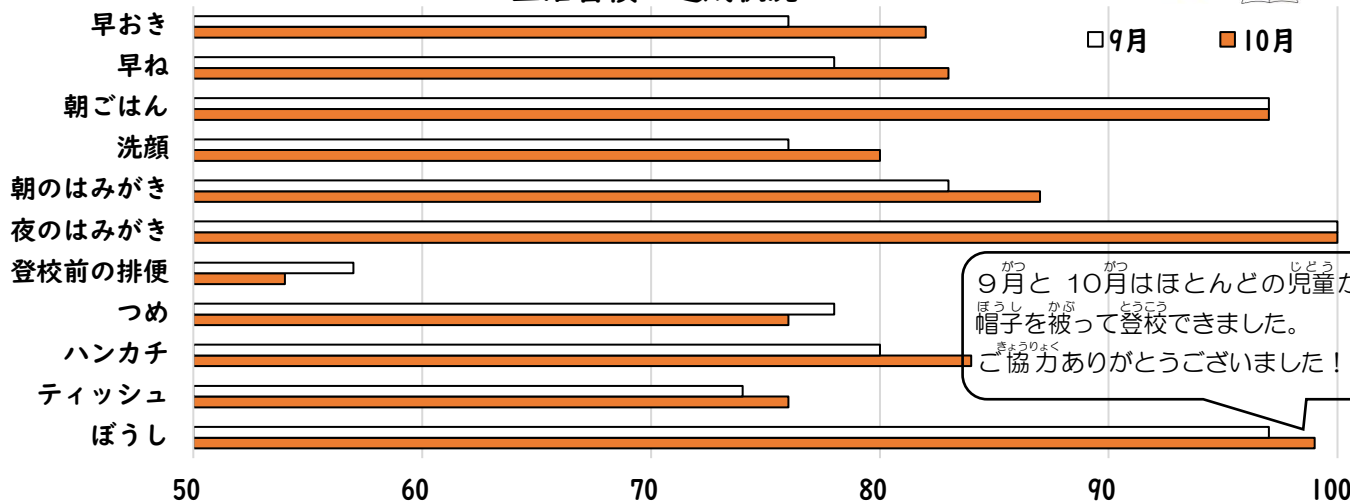
10月は気温差の大きな時期です。月の始めと終わりをくらべると、最高気温、最低気温とも10度ほど低いです。
また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります。長そでの上着を一枚もつなどして、自分で衣服の調節ができるようにしましょう。



しのいっこ 生活チェック



生活習慣 達成状況



9月と10月はほとんどの児童が
帽子を被って登校できました。
ご協力ありがとうございました！



ゲームや動画視聴で寝る時間が遅くなっていませんか？

メディアの画面から出る光は、眠りの質を悪くします。

ぐっすり眠るためにも、寝る1時間前には「OFF」！

※日本脳科医会 H.P.「子どもの目」より

10月22日(水)

「ノースマホ・ノーゲームデー」です！