

★ほけんだより★ 10月

令和8年 10月号

一宮市立浅井南小学校

暑さも落ち着き、すずしくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね。

ゆっくり息をはくと、
心もほっとする

秋を元気に心地よく過ごすために

秋の夜長



夜ふかしせずに、
睡眠時間を十分に取ろう。

食欲の秋



つつい食べすぎに。
その分、運動しよう。

秋の寒暖差



衣服の調節をこまめに。
汗のしまつを忘れずに。

視力検査が
あります！

★10月1日（木）～7日（水）
の間に全学年、視力検査を
行います。眼鏡を持っている
人は忘れないようにしましょう。

保護者の方へ

視力検査で左右どちらかの視力がB以下の場合、「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。

小学生は、成長のスピードが速い分、眼の状態に変化が起こりやすい時期です。お知らせを受け取られましたら、早めの受診をお願いします。



目の健康のためには、長時間近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはテレビやゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。

テレビやゲームに使っていた時間を、外遊びなどの運動にあてると、適度につかれて夜もぐっすりねむることができ、朝早く起きることができるなど、生活習慣の改善にもつながります。

こんな姿勢は

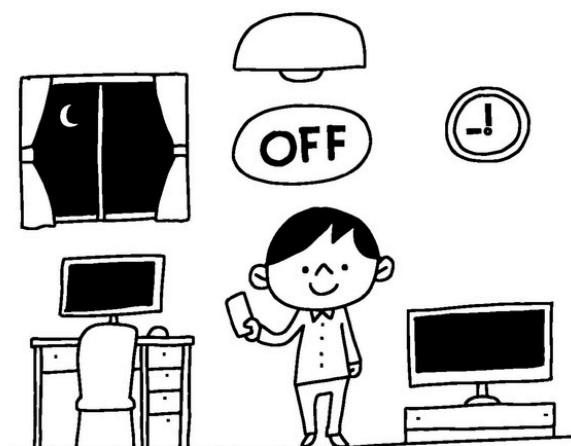


目がつかれます!

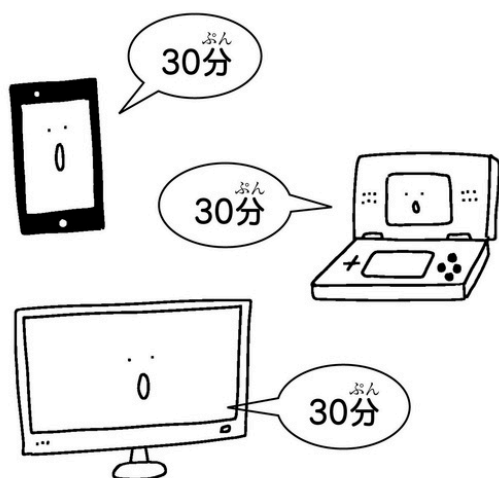
ノーメディアにチャレンジ

テレビ、ゲーム、パソコン、ケータイ・スマートフォンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどに使っていた時間を、読書や家族との会話に使うと新しい発見をすることもあります。

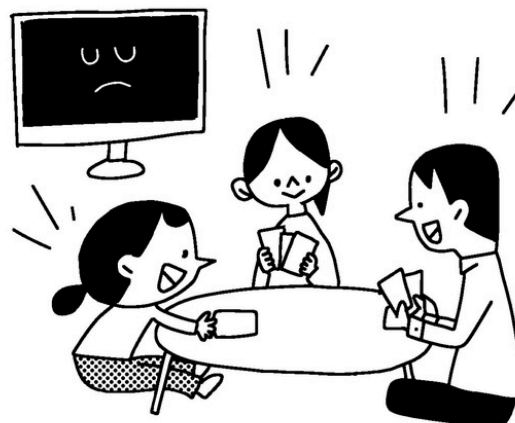
まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

