



# ほけんだよい

令和7年10月

一宮市立今伊勢西小学校

ほけんしつ



あさばん 朝晩はすずしくなり、ようやく秋らしくなってきました。



TRICK OR TREAT



あき 秋といえば、スポーツの秋。スポーツフェスタの練習が本格的に始まります。

じゅんぴ運動をしっかりと、けがをふせぎましょう。

見え方に変わりはありませんか？  
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、  
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの  
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ  
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



## 目の愛護デー

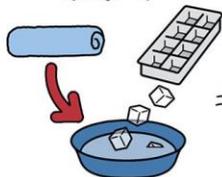


## にやさしい生活を！

ズキズキ

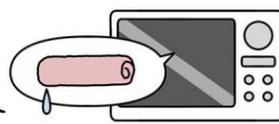


こおりみず  
氷水で



シヨボシヨボ

レンジで1分★



目がズキズキ痛い、充血している  
目のまわりが熱っぽいときは

冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、シヨボシヨボする…  
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！  
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

<おうちのかたへ>



今月は、「秋の視力検査」を行います。検査の結果、片眼でも B 以下の場合は受診のお勧めをお渡しします。受診のお勧めを受け取られた方は、早めに眼科医にご相談ください。

(参考：A…1.0が見える B…0.7が見える C…0.3が見える D…0.3が見えない)

視力検査をすると、高学年から急に視力低下が進むお子さんが増えているのがわかります。視力は、遺伝的要素が大きく、両親が近視の場合、お子さんにも近視が現れる場合が多くあります。しかし、生活習慣を整えることで、その発現を最小限にとどめることができます。スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。使用時のルールを再確認してみてもいいでしょうか。



部屋を明るくする



時々休む

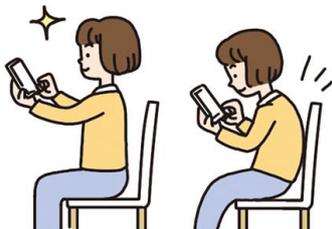
(1時間→15分休憩)



画面を近づけすぎない



背筋を伸ばす



食事やおやつ時は使用しない



歩きスマホ禁止



## 衣服の調節を お願いします

一日の気温差が大きい日が増えてきました。急な気温の変化に体がついていかず、体調不良を訴える児童が増えてきます。中には、下着（肌着）を着ないで素肌にシャツ一枚しか着ていない児童がいます。下着（肌着）を着るようにさせてください。また、気温によって上着の脱ぎ着で調節できるような工夫をお願いします。



\* 体調不良の場合、発熱がなくてもお迎えをお願いすることがあります。緊急連絡先に変更があった場合は連絡帳などでお知らせください。