

ほけんだより10月号

がっごう 令和7年10月
一宮市立西成小学校



少しずつ暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになってきましたね。ちょうどこの時期に、かぜをひくなど体調をくずす人が多いです。

これから気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日も増えてきます。一方で、急に暑くなる日もあるかもしれません。その日の気温や体調に合わせて、着るものを調節してほしいと思います。ぬいだり着たりしやすい服そうで、『暑い』『ちょうどいい』『すずしい』に合わせていきましょう。毎日、おうちの人とチェックできるとよいですね。

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月の視力検査日程：20日（月）3・6年生・たんぽぽ
21日（火）1・2・4年生 22日（水）5年生

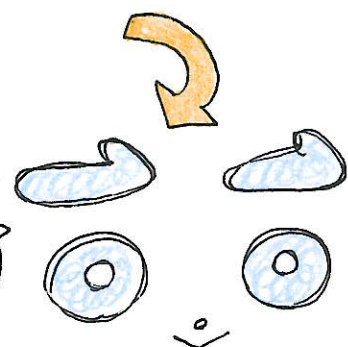
10月10日

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右にかたむけると、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

10月には視力検査があります。みなさんが自分自身の目のようすを知るために行います。ゲームやスマホ、タブレットなどを使って目が疲れている人も多いかもしれません。目を大切に生活を送りたいですね。

10か
まゆげと
目に
みえるね!



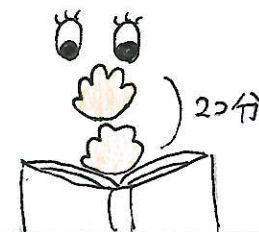
～チャレンジ!! 目のクイズ～

本を読むとき、目との距離は?

- A 10cm
- B 30cm

A 30cm

手のひら2つ分
がちょうどいい
距離



視力検査に使う、
この名前は?

- A ドーナツ環
- B ランドルト環



B ランドルト環

ランドルトさんが
考えた世界共通の
記号だよ



ゲームやスマホを使うときは?

- A 時間を決めて使う
- B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は
「1日1時間」



疲れている目にいいのは?

- A バランスよく食べる
- B しっかり寝る

A・B どちらも

栄養をとって
よく寝ることが
大事!



保護者の方へ

9月身体測定の後、お話ししました。

9月の身体測定後に、1年生は「保健室のルール・自分でできるけがの手当て」について、2・3年生は「睡眠クイズ」、4～6年生は「睡眠とメディアコントロール」についてお話ししました。4～6年生は、身体測定後1週間をメディアコントロール週間として、「9～10時間睡眠」と「メディア使用時間が2時間未満」を目標に取り組んでいただきました。

今後も運動会や校外学習、6年生は修学旅行など、行事が続きますので、ご家庭でも引き続き、規則正しい生活とメディアコントロールについてお子さんにお声かけいただきますようお願いいたします。