

# ほけんだより 10月号

2025年10月  
一宮市立  
赤見小学校  
✿保健室✿

## 目の愛護デー 目にやさしい生活を!

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。目を大切にしたい生活を過ごしたいですね!

## テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が  
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、  
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に  
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら  
20分きゅうけいをとる

## 保護者の方へ

## ～運動会に向けて～

子どもたちは練習を頑張っており、本番を楽しみにしています。10月は朝夕と昼間の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に本番を迎えられるよう、ご家庭でも毎日の健康観察や体調管理をお願いします。



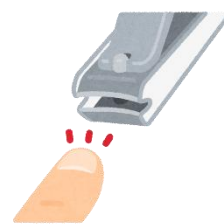
十分な睡眠をとる



朝ごはんを食べる



熱中症予防



爪を短く切っておく