

ほけんだより 10月



2025年10月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

あつい夏がすぎて、すずしい日がふえてきました。外で体を動かしてあそぶのにいいきせつですね。うんどうかいのれんしゅうもはじまります。かつどうの前と後は、水分ほきゅうをわすれずに行ってくださいね。



運動するといいいこといっぱい！クイズにチャレンジ！

かるくあせをかくくらい運動すると、下のようによいことがたくさんあります。でも、A～Eのうち、1つだけまちがいがありますよ。あみだでかくにんしてみてください。

A	B	C	D	E
きんにくやしんかいがはったつするよ。	おめかしして、ごはんがおいしくたべられるよ。	よる夜、ぐっすりねむれるよ。	べんきょうしなくてもテストのてんすうがよくなるよ。	ともだちと楽しい時間をすごせたい、心がすっきりしたいするよ。
○	○	×	○	○

スポーツはもちろん、外であそぶことや、おてつだいなどで体を動かすこともいいですね。たくさん体を動かして、元気な体をつくりましょう！

(上のあみだのこたえ：Dがまちがいです。べんきょうもしっかりね。)



10月の保健目標 「目を大切にしよう」

秋の視力検査があります



10月10日は目の愛護デー

10月10日から、視力検査をおこないます。視力が下がった人にはお知らせの用紙をわたしますので、早めに眼科（めいしゃさん）に行きましょう。

視力 A	よくみえています。
視力 B	めいしゃさんで、くわしいめのけんさをしましょう。
視力 C	めいしゃさんで、めがねがひつようかどうかそうだんしましょう。
視力 D	めいしゃさんで、めがねがひつようかどうかそうだんしましょう。

目の健康のためのお願い

目の健康のために文部科学省は、次のようなお願いをしています。

①外で遊ぶ

太陽の光をあびて外で遊ぶことが目の健康によいとされています（熱中症や日焼けなどには注意する）。

②近くのものを見続けない

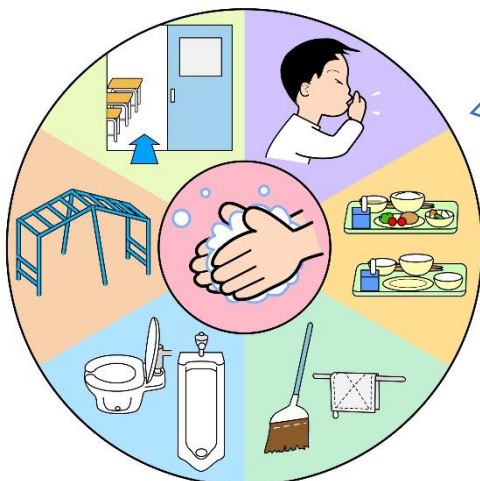
近くのものを見るときは、明るい部屋で、画面や本から目を30cm以上あけて、30分に1回は目を休めるようにします。



10月15日は世界手洗いの日



手洗いは、ノロウイルス、かぜ、インフルエンザなどの病気を予防するのにとても大切です！手を洗うタイミング、洗い方をもう一度かくにんしてみましょう。



いつ洗うと
いいかな？

洗い方

ながしにもはって
あるので、かくに
んしながら洗うと
いいですね。

