

ほけんだより 10月



2026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

9月28日に、あいちけんに インフルエンザ^{ちゅういほう}注意報が はつれい
されました。手^てあらい、じゅうぶん^{じゅうぶん}なすい^{すい}みん、バランスのよい^{しよくし}食事
など、できることに^き気をつけていきましょう。



うんどう 運動するための じゅんぴはOK? ^{おーけー}

あつさがだいぶおさまって、外^{そと}で運動^{うんどう}したり、遊^{あそ}んだりするのにいいきせつになりました。
^{うんどうかい}運動会のれんしゅうもはじまっています。
^{うんどう}運動する^{まえ}前に、^{つぎ}次のことができているか、かくにんしてみましょう。



つめはみじかく
きっておく



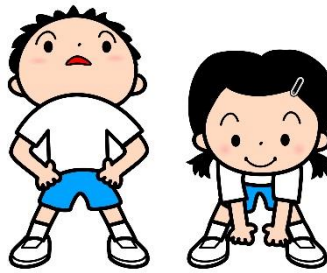
よる ^{はや}夜は早くねて、
すい^{すい}みんをしっかりとっておく



^{あさ}朝ごはんを
た^た食べる



サイズの^あ合った
くつをはく



じゅん^{うんどう}び運動を
しっかりする



^{うんどう}運動の^{ぜんご}前後は
^{すいぶん}水分ほきゅうをわすれずに！

あき しりょくけんさ 秋の視力検査があります



10月7日から、視力検査をおこないます。B～Dの人にはお知らせの用紙をわたしますので、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 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 そうだんしましょう。

め 目にやさしい生活をしよう！

できているものに○をつけましょう。

ぜんぶ
全部○がつくとよいですね！

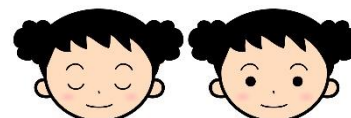
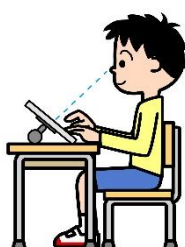
	ほん 本やプリント、パソコンから目を30cmくらい はなして、よいしせいをしている。（今は、どうかな？）
	あか 明るいところでべんきょうしたり、テレビをみたりしている。
	め はい まえがみが目に入らないように、みじかく切っている。または、ピンでとめている。
	ぶん きゅう テレビやゲーム、パソコンなどは、30分くらいで休けいしている。
	まえ み テレビやゲーム、スマホは、ねる前は見ない。
	たまには、とおくをながめている。



パソコンなどをつかうときに、き 気をつけたいこと



- 1 しせいをただしてがめんから
め
目を30cm以上はなす。
- 2 30分に1回は20びょう以上
とおくをみて目をやすめる。
- 3 目がかわかないように、
よくパチパチとまばたき
をする。



ほけんだより 10月



2026年10月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

9月28日に、愛知県にインフルエンザ注意報が発令されました。
手洗い、十分なすいみん、バランスのよい食事など、できることに
きをつけていきましょう。



うんどう 運動するための じゅんぴはOK?

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



うんどう ぜんご 運動の前後はストレッチを
おこな 行い、けがを予防しよう



なつちゅうしょう ちゅう い あせ まだまだ熱中症に注意。汗
すいぶん ほ きゅう を かい たら水分補給しよう



しょくじ すいみん 食事と睡眠をしっかりと、
たいちよう ととの うんどう 体調を整えて運動しよう

おやつのかた 食べ方 ~おやつは心と体の栄養~

9月の身体測定のために、おやつの上手な食べ方について勉強しました。

に当てはまる言葉をえらんで書きましょう。

1. おやつは 食べる。

2. 1日の量の目安は キロカロリーくらい。

3. 量を確認するために、おやつ栄養成分表示の 欄を見るとよい。

ここから選びましょう。

ダラダラと、決まった時間に
200、500
エネルギー、たんぱく質

あき しりょくけんさ 秋の視力検査があります



10月7日から、視力検査をおこないます。B～Dの人にはお知らせの用紙をわたしますので、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	眼科で、くわしい目の検査をしましょう。
視力 C	眼科で、めがねが必要かどうか相談しましょう。
視力 D	眼科で、めがねが必要かどうか相談しましょう。

めにやさしい生活をしよう！

できているものに○をつけましょう。

全部○がつくとよいですね！

	本やプリント、パソコンから目を30cmくらいはなして、よいしせいをしている。（今は、どうかな？）
	明るいところで勉強したり、テレビを見たりしている。
	前髪が目に入らないように、短く切っている。または、ピンでとめている。
	テレビやゲームは、30分くらいで休けいしている。
	テレビやゲーム、スマホは、ねる前は見ない。
	たまには、遠くをながめている。

🍎🍌🍌🍌🍌 パソコンなどをつかうときに、気をつけたいこと



- 1 しせいを正して画面から目を30cm以上はなす。
- 2 30分に1回は20秒以上遠くをみて目を休める。
- 3 目がかかわないように、よくパチパチとまばたきをする。

