

ほけんだより 10月

令和8年9月30日
碧南市立大浜小学校
保健室

季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝や夜は少しずつ涼しくなり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温の差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけて元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

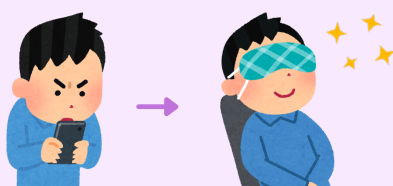


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、スマートフォンや本などの近くを見続けると、とてもつかれてしまいます。目を大切にするためにできることを紹介するので、毎日の生活の中で意識してみましょう。



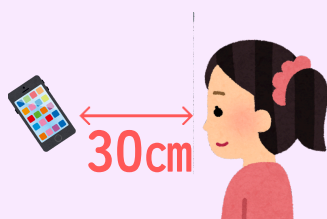
目を大切に
3つの習慣

1 30分に1回休む



読書やゲームなどで近くを見続けたり、遠くを見たり目をつむったりして目を休めましょう。

2 30cmはなす



スマートフォンやタブレット、本からは目を30cm以上はなして使いましょう。

3 明るいところで見よう



暗い所で見たり読んだりすると、目のつかれがたまります。明るい場所で見ないようにしましょう。



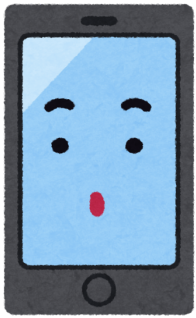
10・11月のほけんしつの予定



- 10/28(水) 歯科衛生指導 1-1・1-2
(この日に運動会が延期になった場合は後日実施)
- 10/29(木) 歯科衛生指導 1-3・5~10組低学年
- 11/4(水) 視力測定 3・5年生
- 11/5(木) 視力測定 4・6年生
- 11/6(金) 視力測定 1年生
- 11/9(月) 視力測定 2年生・5~10組



✓ めがねを持っている人は、わすれずにもってくる！



メディアの使い方を考えよう



ゲームやスマホ・タブレットはとても楽しいですが、使いすぎると目の疲れや睡眠不足につながります。そのため、自分でコントロールすることが大切です。次のルールを守って心も体もすっきりした毎日を過ごしましょう！

まもう！ 3つのルール

① 使う時間を決める



② 食事中は見ない



③ ねる前は見ない



！依存症のサイン

- ☐ やめようと思ってもやめられない
- ☐ ねる時間がおそくなる
- ☐ 家族に何度も注意される



1つでも当てはまったら要注意！

