

ほけんだより 10月号



今月の保健目標
目を大切に
しよう



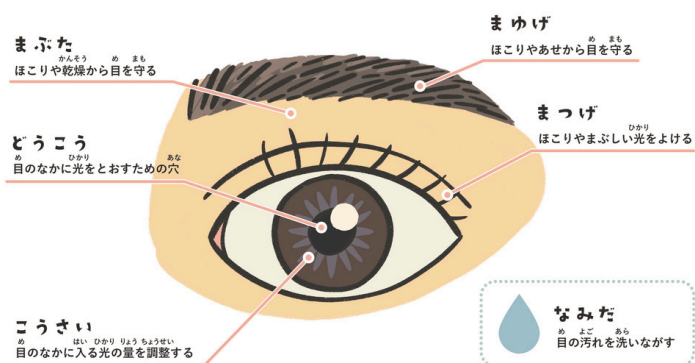
令和8年10月 西天満小学校 保健室

10月10日は... 目の愛護DAY!

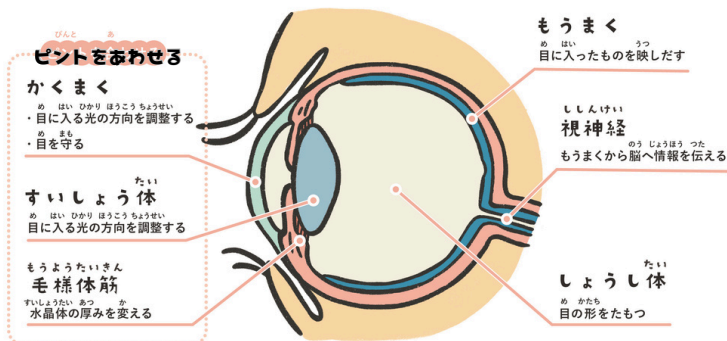


※愛護...大切に守ること

正面から
目のしくみ



真横から
目のしくみ



目が見つかることしてない?

- ☐ 暗いところで本を読む
- ☐ 長時間、スマホやゲームをする
- ☐ 姿勢がわるい
- ☐ 目をこする
- ☐ 睡眠不足

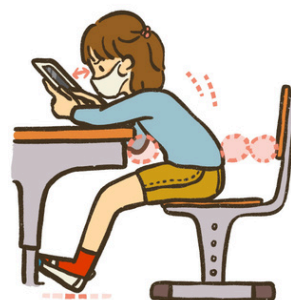


視力が悪くなりますよ

よい姿勢でござよう



目に優しい姿勢だね!



目と画面が近いよ

目を休めよう



20-20-20ルール

20分
ごとに

20秒
ほど

20フィート
離れたところを見て

視力検査があります!

10月6日(火) 4.5.6年

10月7日(水) 1.2.3年



あめ ひ とうげこうじ ちゅうい 雨の日は 登下校時に注意!

雨の日は、危険がいっぱい! 登下校のときには、こんなことに注意しましょう。

- かさを持ってふざけたり、振り回したりしない
- 学校を出たらまっすぐ帰宅する
- マンホールなど、すべりやすいところは歩かない
- 前やまわりをよく見て歩く
- 走らない
- かさの持ち方(後ろの人に注意)



し きしょうようご
知っておきたい 気象用語

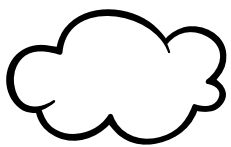
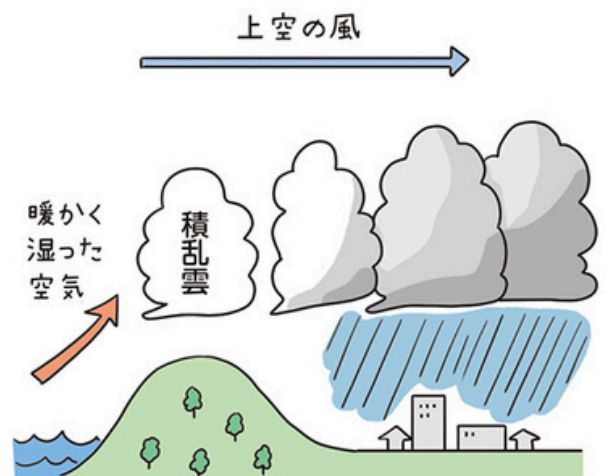
せんじょうこうすいたい

線状降水帯

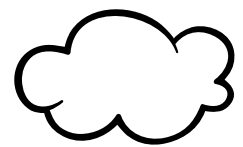
最近よく聞く「線状降水帯」。この正体を知っていますか。「線状降水帯」は、積乱雲という雲が列をつくるように発生して、同じ場所を通過・停滞することでその地域に大雨を降らせる現象です。

雨が集中して降るので、集中豪雨になりやすく、土砂災害などの恐れがあります。

自分のいるエリアに「線状降水帯予測」が発表されたら、家族と防災行動をとったり、安全な場所に避難したりしましょう。



空をながめてみよう



最近、空をながめたことがありますか?

空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、

「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2~3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね!

