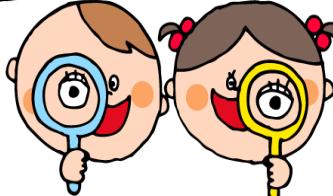


# {ほんたより} 10月

令和7年10月  
大阪市立桜宮小学校

2学期がスタートして約1ヶ月がたちました。10月は運動会・遠足・宿泊行事など、楽しい行事でわくわくすることでしょう。しかし、季節の変わり自でもあり、体調をくずしやすい時期もあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

## 目の愛護デー



HotClue's

### 10月10日は、何の日？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンやタブレット、気づいたら使いすぎていませんか？しっかり正しく使用しないと、自分が疲れたり、近視の原因になります。

自分大切にできているかどうか今一度、振り返ってみましょう！



## スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

## 10月の予定

・9月29日(月)～10月3日(金)『健康週間』

はんかちやはなかみを持ってきているなどをチェックします！

・8日(水)『就学時健康診断』

来年度の1年生が健康診断を受けに来ます。

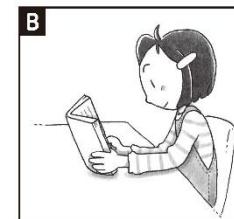
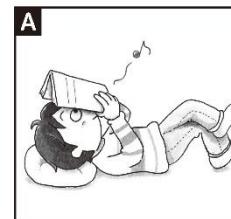
児童のみなさんは5時間目が終わったら下校します。

(40分間の5時間授業14:00ごろ下校)

## 目～目～ クイズ王になろう！

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち？  
どこが悪いかな？



こたえ

Q2

前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな？



答える Q1: A Q2: × Q3: C Q4: C Q5: 目

Q3

ゲームをするときの  
部屋の明るさはどれくらいがいい？

A 真っ暗

B まぶしいほど明るい

C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を  
すべて選んでね

A 1日2時間程度、  
外で遊ぶ時間を作る

① 規則正しい生活を  
心がける

② バランスの取れた  
食事をとる

③ ときどき遠くの景色を見る



こたえ

Q5

□に入る言葉は何か？

ゲームをするときは、  
1時間に1回は  
15分くらい  
□を休める



こたえ

引用元：株式会社 日本学校保健研修社「健」