

【ほけん+ごより】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、季節の変わり目でもあり、体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。

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、目が疲れたり、近視の原因になったりします。

目を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！



HoiClue



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。



このような症状が出たら注意が必要です

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かなどをチェックします！

8日(水) 『就学時健康診断』

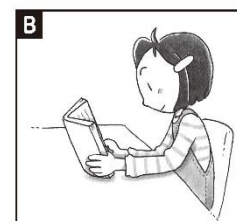
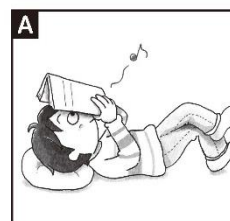
来年度の1年生が健康診断を受けに来ます。

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？
どがが悪いかな？



こたえ

Q2 前髪が長いほうがいい。
○かな×かな？



こたえ

目：50 鼻：40 口：30 ×：20 ∨：10 耳：10

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
- I 規則正しい生活を心がける
- U バランスの取れた食事をする
- E と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」