



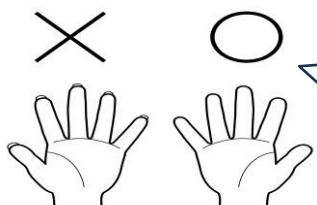
令和8年 10月  
大阪市立桜宮小学校

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。

## もうすぐ運動会

元気いっぱい、全力を出しきるためのチェックリスト5！

□手足のつめを短く切っておこう



手の平側から  
つめが見えて  
いないかな？

□いつもより早くねよう

□朝ごはんをたべよう



水分も忘れず  
にとろう

□当日はこまめに水分をとろう

□しんどいときは無理はしない



体調が悪くなったら  
無理せず近くの先生  
にいいましょう

がんばった練習の成果を出しきることができるよう、応援しています！

## 10月10日は 目の愛護デー



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？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！

デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

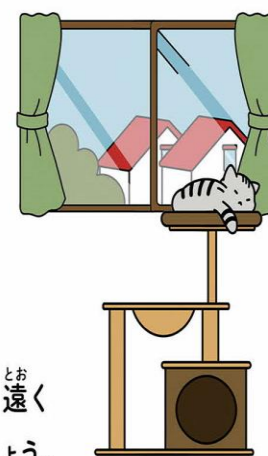
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



〈20フィート(約6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

10月の保健目標 はなかち・はなかみを持ってこよう



例年より早くインフルエンザや新型コロナウイルス感染症がみられ始めています。現在、本校では大きな流行はみられていませんが、今の内から生活リズムを整え、石けんでの手洗いを心がけましょう。