



10月

れいわねん がつ  
令和7年10月  
おおさかしりつほりえしょうがっこう  
大阪市立堀江小学校  
ほけんしつ  
保健室

9月が終りますが、まだまだ暑い日が続いています。昼と夜の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。これから、さらに寒くなってきて、感染症も流行しはじめます。毎日の早ね・早起き・朝ごはんなどの生活習慣に気をつけたり、ご飯を食べる前や家に帰ったあとはすぐに手洗いをしたりして、自分で感染症を予防しましょう。

### 10月の保健行事(東学舎)



10月27日(月)~31日(金)は、「おめめパッチリ!!週間」です。  
「おめめパッチリ!!週間」では、目を休めるストレッチや目の運動などについて学習します。この週間をきっかけに目を大切にする習慣を身につけましょう。

## 健康に関する記念日

10月は健康に関する記念日がたくさんあります。これを機に自分の生活を振り返ってみましょう。



骨や関節は体を支える、動かすなど、大切な役割を果たしています。それらを強くし、成長させるためには睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大切です。



自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の一つが手洗いです。食事前、外出後、トイレの後などみなさんはしっかり手をあらっていますか?



薬は、人間の病気やけを自然に治す力(自然治癒力)を助けるものです。薬を使うときは、時間・量・回数を守って使用しましょう。

## せいかつ 目にやさしい生活をしよう

10月10日は「目の愛護デー」、27日~31日は堀江小学校の「おめめパッチリ!!週間」です。ふだんから、目に優しい生活をしていますか?次の項目をチェックしてみましょう。

- テレビやパソコン、スマホ等の画面を長時間見ない  
□こまめに目を休ませる

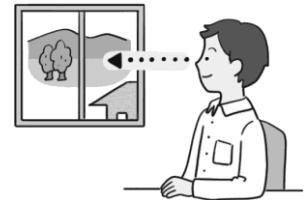
(目をつぶる、まばたきをする、目のストレッチをする)

- 正しい姿勢で勉強する

- 30分に1回、20秒遠くをながめる

- 前髪が目にかかるないようにする

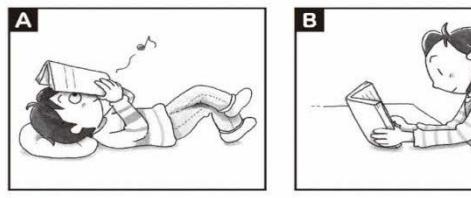
- 栄養バランスの良い食事をとる



## 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?



Q2

前髪が長いほうがいい。  
○かな×かな?



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



Q4

次の中から目に良い生活習慣をすべて選んでね

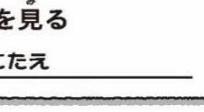
A 1日2時間程度、  
外で遊ぶ時間を作る



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

クイズのこたえ

Q1 寝転ぶと目と本の距離が近くなってしまう原因に、本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。  
こたえは... A

Q2 前髪が長いと目に入ってしまって、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかかる長い長さにしよう。  
こたえは... X

Q3 部屋が暗すぎて目が悪くなる原因になるよ。  
こたえは... C

Q4 めに優しい生活 =規則正しい生活と覚えておこう。  
こたえは... 全部