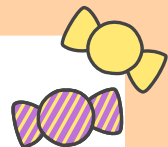


ほけんだより 10月

令和8年10月
聖和小学校



季節の変わり目、元気に過ごそう！

朝晩は少しずつ冷え込むようになり、秋らしい季節になってきました。昼間との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服の調節や十分な睡眠、バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

今月の
保健目標

目を大切にしよう！

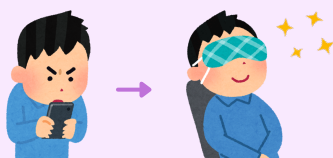


10月10日は「目の愛護デー」です。毎日当たり前のように使っている目ですが、ゲームや動画、本などで近くを見続けると、目に負担がかかります。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で意識してみましょう。

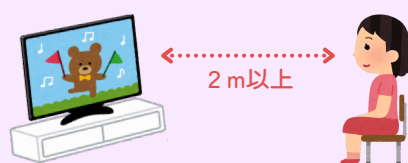


目を大切に
する
4つの
習慣

1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで見よう



4 しっかり寝よう



目がつかれるのはなぜ？



近くを見続けると
目の中の筋肉がずっと働き続けます。

目の中には、ピントを合わせる筋肉があります。近くを見続けると筋肉が縮んだままになり、つかれて遠くが見えにくくなることがあります。ゲームやタブレットは時間を決め、こまめに遠くを見ましょう。外遊びも目の健康に役立ちます。見えにくさを感じたら、がまんせず相談してください。



がっ にち せ か い て あ ら ひ
10月15日は 世界手洗いの日

よ ぼ う て あ ら か た
予防のキホン！手の洗い方

1 てのひらを
あらいましょう



2 てのこうを
あらいましょう



3 ゆびのあいだを
あらいましょう



4 ゆびさきを
あらいましょう



5 おやゆびを
あらいましょう



6 てくびを
あらいましょう



7 てをハンカチで
ふきましょう



しよくじのまえや
がいしゆつのあとは
かならずてを
あらいましょう！



せ い か つ し ゅ う か ん

生活習慣アドバイス：「早寝・早起き・朝ごはん」

は や ね

は や お

あ さ

せ い か つ

と と の

げ ん き

が っ こ う せ い か つ

生活リズムを整えることは、元気な学校生活につながります。

ね ぶ そ く

し ゅ う ち ゅ う り ゅ く

て い か

じ ゅ う ぶ ん

す い み ん

寝不足は集中力の低下にもつながるので、十分な睡眠をとみましょう。



こ こ ろ

け ん こ う

と も

こ と ば

心の健康：「友だちにやさしい言葉をかけよう」

と も

こ ま

だ い じ ゅ う ぶ

こ え

友だちが困っていたら「大丈夫？」と声をかけてみましょう。

ち い

お も

え が お

小さな思いやりがみんなの笑顔につながります。