

ほけんだより 10月

令和7年(2025年)10月 大阪市立栄小学校

あなたの秋はどんな秋?



10月に入り、朝と夜がすすしくなっていて、秋らしい季節になってきました。

秋は心地よく過ごしやすいことから「スポーツの秋」「食よきの秋」「読書の秋」などたくさんの○○の秋があります。

みなさんも自分が好きな秋を見つけて楽しんでくださいね。

季節の変わり目!

体調不良に気をつけて!

この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな...」「夕方になると、ちょっと寒いかも!?!」というときは、カーディガンやジャンパーなどのほおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です! 汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



10月10日は「目の愛護デー」です

近年、スマートフォンやタブレットなどの影響から、物が見えづらかったり、目の病気ににかかったりする人が増えています。みなさんは、正しくスマートフォンやタブレットは使えていますか? 目は一生使う大切なものです。スマートフォンやタブレットを使う時は、時間を決めて使用してくださいね。

また、目の様子がいつもと違ったら、早めに病院を受診してください。



スマートフォン画面が見えにくくなる

スマホ老眼かも!?

スマホ老眼とは、長い時間、スマホを見続けることによって、目の筋肉が凝り固まり、ピント調整がうまくできなくなってしまう状態です。加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、スマホの長時間使用には注意が必要です。

スマホを見た後、遠くを見るとぼやける

スマホの小さい字は少し離すと見やすくなる

視力検査の日程

10月1日(火) 5・6年生 10月2日(水) 3・4年生 10月3日(木) 1・2年生

受診票をもらった人は保護者の方に渡して、病院を受診してくださいね。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。