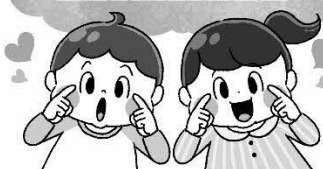




れいわ ねん がつ おおさかしりつ のざとしょうがっこう ほけんしつ
令和7年10月 大阪市立野里小学校 保健室

気温が低い日も増えてきて、ようやく秋らしい季節がやってきましたね。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…みなさんはどんな秋にしたいですか？10月にはスポーツデーもあります。熱中症やけがに気をつけて元気に過ごしましょう。

10月10日は
目の愛護デー



見えにくさそのままにいませんか？

4月と9月に視力検査をしました。みなさんのうち、約60%の子どもたちが見えにくさを感じている結果になりました。見えにくいな…と思いながら過ごしていると、目がつかれる原因にもなります。眼科を受診したり、目にやさしい行動をこころがけたりしましょう。

目にやさしい行動 4選！



① 休憩する



② 30cm以上はなれる

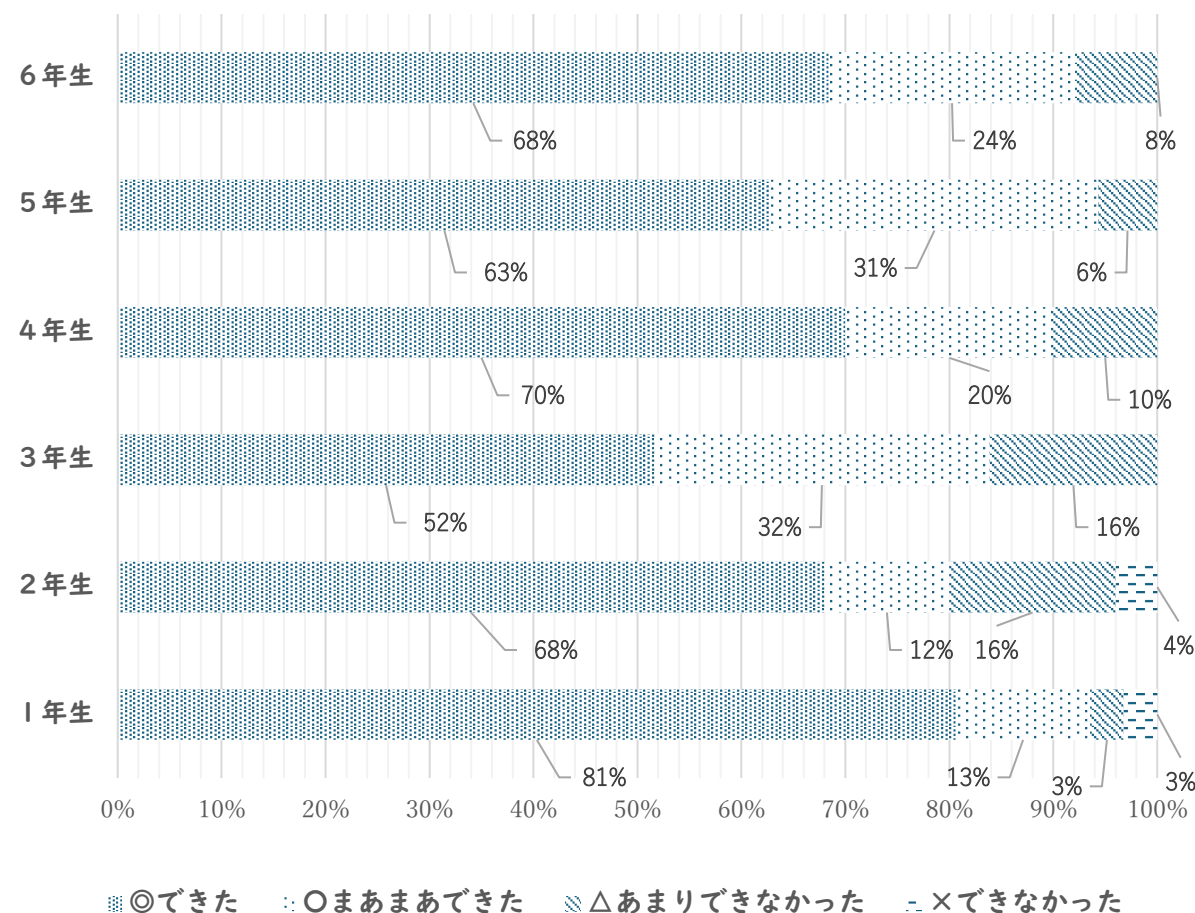


③ 目をあたためる



④ 部屋をあかるくする

がっ き げん き しゅうかん けっ か
～2学期の元気UP週間の結果～



※体調不良などで欠席していた児童は除いて集計しています。



おうちの方へ

9月の「元気UP習慣」にご協力いただきありがとうございました。夏休み明けて生活習慣の乱れが気になる時期ではありましたが、多くの児童が自分の決めた時間を守り、規則正しい生活を送ることができていました。3学期にも「元気UP週間」がありますので、早寝・早起きの週間が身につくよう、ご協力お願いいたします。