

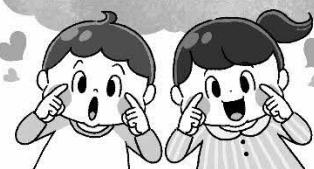


令和7年10月 大阪市立野里小学校 保健室

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していませんか？

4月と9月に視力検査をしました。みんなのうち、約60%の子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…と思いつ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

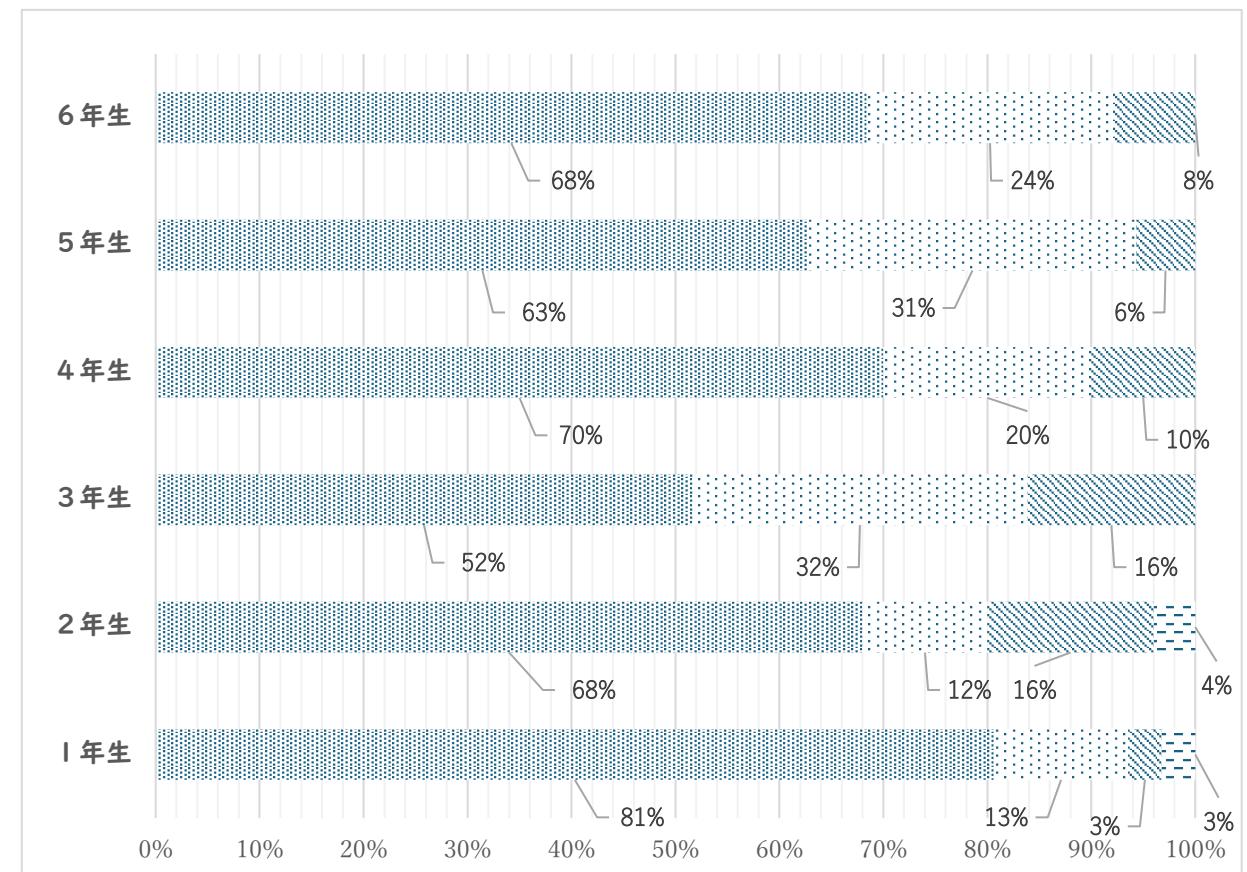


③ 目をあたためる



④ 部屋をあかるくする

~2学期の元気UP週間の結果~



※◎できた ○まあまあできた △あまりできなかった ×できなかった

※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。夏休み明けで生活習慣の乱れが気になる時期ではありましたでしたが、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。