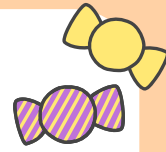




ほけんだより 10月



大阪市立依羅小学校 令和8年10月

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 目をたいせつにしよう！

10月10日は目の愛護デー

「10」と「10」をよこにすると、まゆ毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。毎日使う大切な目をまもるために、目にやさしい生活を心がけましょう。

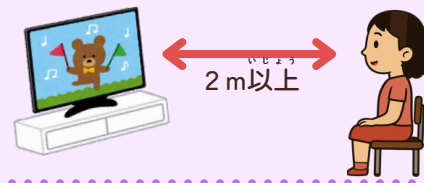


目を大切に
4つの習慣

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



学年が上がるとどうなる？



視力検査の結果からわかったこと

今年度の視力検査の結果をまとめました。結果からみると、学年が上がると視力が低下している人やメガネを使用している人が増えることがわかりました。目は一生使う大切なものです。結果をきっかけに、自分の目の健康について考えてみましょう。

令和8年度 視力検査の結果

単位：人

	A (1.0 以上)	B (0.9～0.7)	C (0.6～0.3)	D (0.2 以上)
1 年	36(2)	30(3)	22(2)	
2 年	36(2)	23(5)	15(3)	
3 年	37(3)	15(3)	13(3)	3(1)
4 年	47(2)	14(2)	17(4)	4
5 年	30(2)	20(4)	23(7)	8(1)
6 年	29(1)	13(4)	26(13)	8(4)
人数（そのうちメガネをかけている人の数）				

