

ほけんだよい

おうちの人と一緒に読んでね!

令和7年10月

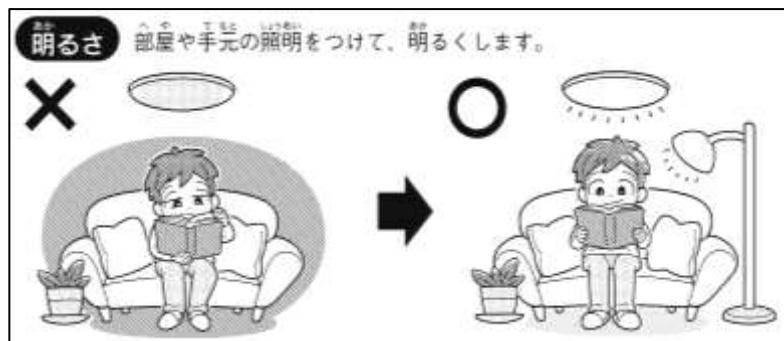
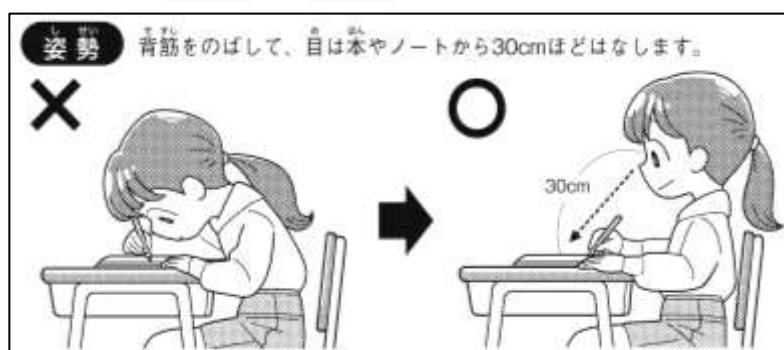
No. 7



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。
朝晩の気温差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。服装で上手に調節できるよう
にしましょう。手洗い・うがい、早ね早起きなど基本的な生活習慣を整えて、**こころもからだ**
も元気に、後期を迎えるといいですね♪



10月10日は目の愛護デー



め目にやさしい生活をすることはできていま
すか?特に、スマホやタブレットを使つて
勉強したり、switchなどのゲームをしたりす
るときは注意が必要です。

★姿勢(30cmパー2つ分くらい離す)

★明るいところで使う

★長時間続けて使わない

★目が見えにくいかもと感じたら
早めに眼科に行く

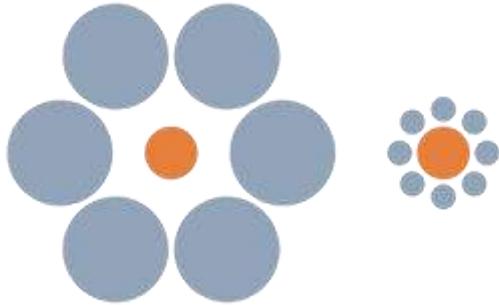
これからずっと使っていく目です。

め目にやさしい生活を心がけてくださいね♪

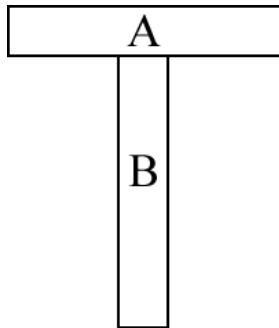
目のふしぎを体験してみよう

人は「目」で見て、「脳」でそれが何かを考えますが、ときどき目で見たものを脳が間違って考えてしまうことがあります。それを「目の錯覚」と言います。下の3つはどんな風に見えるかな?(答えは2枚目の下にあります♪)

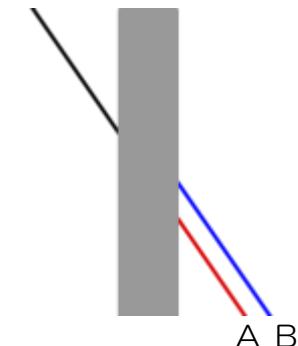
①真ん中の●はとっちが大きい?



AとBはどうが長い?



ひだりせん左の線はAとBどちらにつながってる?



身体測定時に保健指導を行いました

1・2年生は「簡単なけがの手当て」について、3・4・5年生は「姿勢」について、6年生は「修学旅行にむけて」のお話をしました。どういう話だったか覚えてますか？ぜひおうちの人にも伝えてくださいね♪



座っているとき、授業中の姿勢は大丈夫かな？
自信がない人が多かったです…。
ずっと意識しているのは難しいかもしれないけれど、
少しずつみんなで気を付けていこう！



頭の重さと同じくらいのペットボトルを持って実験!
姿勢によって重さの感じ方が違うよ。

「すり傷」「切り傷」「鼻血」になったとき、どうしたらいいのか、学びました。「すり傷」を洗うときは、ぬらして終わりではなく、しっかりこすってきれいにしてね！



①よくみずであらう ②いたいからそのままにする

とも 友だちがけがをしたとき、洗ってあげるのは×だよ！血液を触ることで
あら うつってしまう病気もあるからだよ。やさしく声をかけたり、一緒に
けつえき さわ いっしょ
ほけんしつ 保健室までついて行ってあげたりできるといいですね♪

保護者の方へ



視力検査のお知らせ

10月に今年度2回目の視力検査を行います。

視力がB以下のお子さまには4月と同様、「受診のおすすめ」をお渡しします。

- 4月の際に受診をし、1年後受診と言われている
- 定期通院している 等 ありましたら、その旨を保護者の方でご記入いただき、提出をお願いします。

なお、学校での健康診断はスクリーニング検査といって、病気・異常の疑いがあるケースを見つけ出すものです。受診した結果、「異常なし」と診断されることもあります。ご了承ください。

今月から「ほけんだより」も紙媒体ではなく、データでのお渡しとなります。

お子さんと一緒に見ていただけるとありがたいです。ご意見等ありましたら、いつでも保健室へお声がけください。