

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



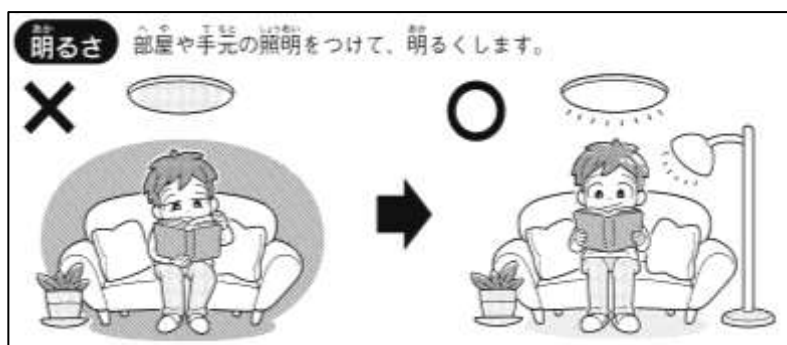
まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。
朝晩の気温差があり、体調をくずしやすい時期でもあります。服装で上手に調節できるようにしましょう。手洗い・うがい、早ね早おきなど基本的な生活習慣を整えて、**こころもからだ**も元気に、後期を迎えられるといいですね♪



10月10日は目の愛護デー



目にやさしい生活を送ることはできていますか?特に、スマホやタブレットを使って勉強したり、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。
目にやさしい生活を心がけてくださいね♪

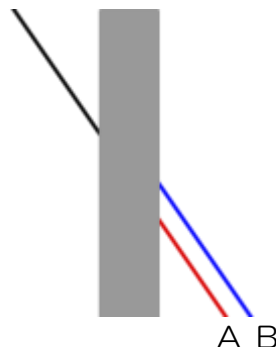
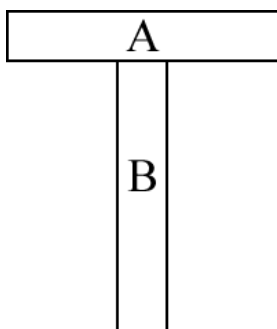
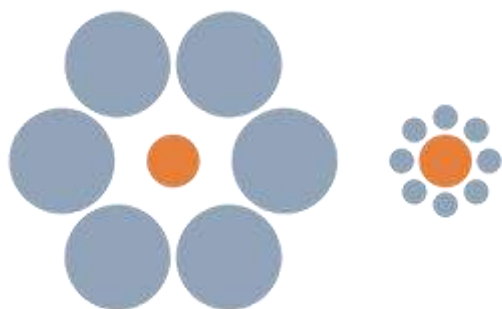
目のふしぎを体験してみよう

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はどっちが長い?

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「修学旅行に向けて」のお話をしました。どういう話だったか覚えていますか？ぜひうちの人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わかりました。「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なさいね！

【1】すりきず



①よくみずであらう ②いたいからそのままにする



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。