

ほけんだより

東風小学校
令和8年10月
養護教諭 岩田



こんけつ ほけん もくひよう
今月の保健目標

め たいせつ
目を大切に
しよう

夏の暑さが落ち着き、少しずつ秋らしさを感じるようになりましたね。秋は過ごしやすい季節である反面、昼夜の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。「はやね・はやおき・朝ごはん」で免疫力を高めて、病気に負けない体づくりを目指しましょう♪

10月10日は... 目の愛護DAY!

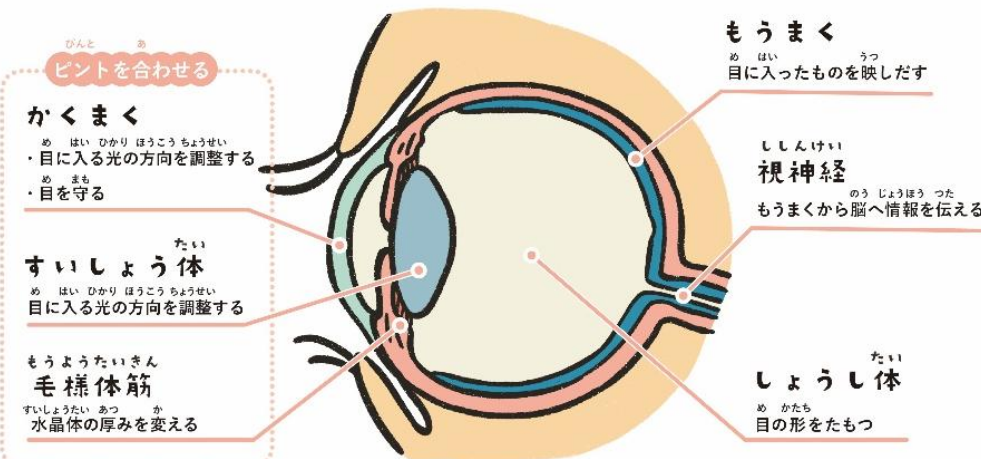
「10」を横にすると、まゆと目にみえるので、10月10日は「目の愛護デー」。目は、私たちが毎日の生活や学習をするうえで、とても大切な役割をしています。目は一度悪くなると、すぐに元に戻すことはむずかしいと言われています。目を大切にするために、どんなことができるか考えてみましょう。

目はどんなふうにはたらいているのかな？



まよこ
真横から
みた

め
目のしくみ



10月31日

うんどうかい

10月31日(土)は運動会です。9月から少しずつ、運動会の練習が始まりました。楽しい運動会になるように、ケガに気をつけながら、練習をしましょう。安全に練習するためのポイントを3つ紹介します。試してみてくださいね!



せいかつ
生活リズムを整えよう
つか
疲れがたまらないように
あさ
朝ごはんをしっかり食べて
はやねはや
早寝早起きを
こころ
心がけましょう!



つめ
爪をしっかり切っておこう
つめ
爪が伸びたままだと
ともだち
友達をケガさせてしまうかも...
こまめに切っておきましょう♪



じゅんびうんどう
準備運動をしっかりしよう
じゅんびうんどう
準備運動をしっかりしないと
おもわぬケガをしてしまうかも!
じゅんびうんどう
準備運動から
しんけん とく
真剣に取り組もう

目〜目〜 クイズ王になろう!

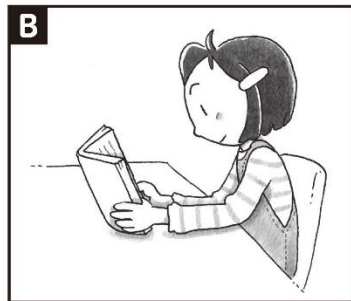
遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われてるよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

Q1

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち?
どこが悪いかな?



こたえ



Q2

前髪が長いほうがいい。
○かな×かな?



こたえ

Q3

ゲームをするときの
部屋の明るさはどれくらいがいい?

- A 真暗
- B まぶしいほど明るい
- C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

- A 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- I 規則正しい生活を心がける
- ウ バランスの取れた食事をとる
- E ときどき遠くの景色を見る

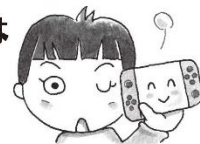


こたえ

Q5

□に入る言葉は何か?

ゲームをするときは、
1時間に1回は
15分くらい
□を休める



こたえ

何問わかったかな?
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
実際にやってみてね。



クイズのこたえ

Q1

寝転ぶと目と本の距離が近くなって目が悪くなる原因に。本との距離が左右で違うと右目と左目の視力に差が出てしまうかも。

こたえは ... A

Q2

前髪が長いと目に入って、傷をつけてしまうかも。前髪は目にかららない長さにして。

こたえは ... X

Q3

部屋が暗すぎて
も明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。

こたえは ... C

Q4

目に優しい生活
= 規則正しい生活と覚えておこう。

こたえは ... 全部

Q5

近くをずっと見て
いると目が疲れてしまうよ。適度に休憩しよう。

こたえは ... 目