

# ほげんだより 10月

令和5年10月10日  
白嶺小中学校 保健室  
(小学校版)

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もうすっかり「秋」ですね。  
「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節です。また「食欲の秋」…と食べ物おいしい時季でもあります。あなたはどんな秋にしたいですか？夏の暑さの疲れを、さまざまな面からリフレッシュできるとよいですね。

## 10月10日は目の愛護デー

目によい習慣、わるい習慣をチェックしてみよう！

正しい姿勢で



明るいところで本を読もう



前がみは目にかからないように



ぐっすり眠って目に休息を



★30分間に1回、  
20秒以上目を休める

★1時間に1回、  
10～15分間しっかりと  
目を休める



とくに、夜寝るギリギリまで  
ゲーム、スマホ、タブレットなど  
を使うことはやめよう！  
夜、ぐっすりねむれなくなって  
しまうよ(>\_<)  
ふとんに入る1時間前には  
電源を切ろう。

ゲームやスマホ等は時間を  
決めて休みをはさみながら



夏から秋へと季節が移り、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと  
感じる日が出てきました。気温差が大きい季節です。出かける前に、天気  
や気温の予報をチェックしたり、肌着や上着でコントロールして、体調  
管理に気をつけましょう。

気温差が大きい季節です



お知らせ

10月中に視力検査を実施します。受診が必要な場合はおたよりを配付します。受診後は結果を学校へお知らせください。