

ほけんだより 10月



令和6年10月10日
白嶺小学校・白嶺中学校
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」…
と食べ物が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



前がみは目にかかるないように



ぐっすり眠って目に休息を



★20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ある

上着で上手に調節しよう

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。