

# 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



★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す！  
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。