



2025.10.3  
正院小学校

あきかぜ きも きせつ にっちゅう あせ ようき あさゆう  
秋風のふく気持ちのよい季節になりました。日中はまだまだ汗ばむくらいの陽気ですが、朝夕  
ははだ寒く感じることもあります。このため気温にあわせて上着などで衣服の調節を行い、体  
の調子をくずさないようにしましょう。

あした ごうどううんどうかい  
いよいよ明日は合同運動会ですね！



- ①昨夜はぐっすり眠れた
- ②顔色はいつもと同じ
- ③体の調子はいつもと同じ  
(だるさや疲れは感じない)
- ④朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

がっき しんたいけいそく けっか  
2学期の身体計測の結果

あなたはどれだけ大きくなったのかな？

\_\_\_\_年\_\_\_\_さんは、4月から9月までに、

身長は\_\_\_\_cm → \_\_\_\_万円ぶんのびました！

※ ( ) cmになりました

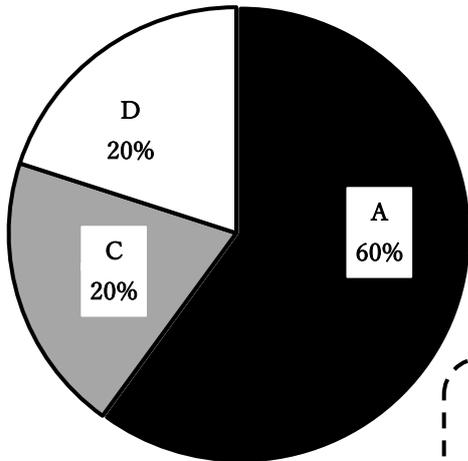
体重は\_\_\_\_kg → たまご\_\_\_\_コぶんふえました！

※ ( ) kgになりました

※1万円さつを100枚つみあげると、1cmの高さになります。また、たまご1コは50gです。

# 10月のめあて：目を大切にしよう

## 視力検査の結果4月



## 【Aの割合】

しょういんしょう 正院小	60.0%
いしかわけん 石川県	63.0%
ぜんこく 全国	63.2%

※『A』は教室の1番後ろの席でも黒板の文字が見える視力です。眼鏡をかけてる人も『A』の中にふくまれます。

視力が低下するおもな原因は「目のつかれ」です。

テレビ・ゲーム・インターネット使用などのメディア機器とのつきあいかたをみなおしてみましよう。

## スマホの不適切な使用による

# 「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活が長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



## 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



## 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見る時は、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



## 10月の保健行事

27日(月)～31日(金) 視力検査

28日(火)～11月3日(月) 心のふれあい週間

(全校宿題：家族でスキンシップ)