

ほけんだより10月

令和7年10月1日
旭東小学校保健室

先月までの厳しい暑さも落ち着き、すっかり秋らしくなってきましたね。気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期となっています。気温の変化や体調に合わせて上着を着るなど、衣服の調節をしてしっかりと自分の体調を管理しましょう。

10月10日 目の愛護デー

目を大切にしよう

10月10日は目のあいごデーです。テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど使いすぎてはいませんか？普段から目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに

たったの20秒でも
リフレッシュできる！

20秒以上

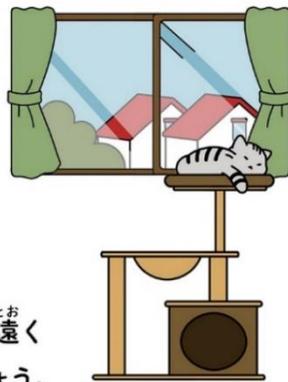
10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



10月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	めよせいかつ ・目に良い生活をしよう
あんぜんもくひょう 安全目標	あんぜんしゅうだんこうどう ・安全な集団行動をしよう



もうすぐ運動会!

運動前にチェックしよう



- 手や足のつめは切っているかな？
- くつひもはむすんでいるかな？
- 準備運動はしているかな？
- 汗をふくタオルや水とうは準備できているかな？



- ① 昨夜はぐっすりねむれた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た