



ほけんだより 10月号

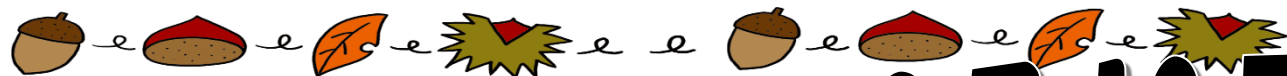


令和元年 10月 10日
川口小学校
養護教諭 矢野加純
No. 9

ひるま あせ ひ
昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩がぐっと冷えこむようになりました。お布団も洋服
ころも きせつ し き
も衣がえの季節です。この時期はかぜをひきやすいので、体が冷えてしまわないように
したぎ うわぎ たいおんちょうせつ
きちんと下着をきて、上着などで体温調節をしましょう。

あき どくしょ あき
秋は読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋です。何をするにもいい季節です。ほけんしつ
からのおすすめは、「スポーツの秋」です。ひるま そと からだ
昼間に外でたのしく体をうごかすと、ごはん
がおいしくなり、そして夜はぐっすり眠ることができます。

ただ せいかつ まいにちげん き
正しい生活リズムで、毎日元気にすごしましょう。



10月10日は目の愛護デー



め 目にわるいよ こんなこと！



× 暗い部屋で本を読む

くら め ちか
暗いから目を近づけがち。

め むり
ピントをあわせようと目が無理をするよ！



× ゲームやスマホをずっと続ける

ちか め
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせ
る目の力がにぶくなるよ。まばたきがへってかわ
くとドライアイに！



× 目をこする

め ひょうめん きす
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が
はい
入ることもあるよ。

一配布物一

- 身体測定の結果
- ほけんだより

一保護者の方へ一

9月に行った身体測定の結果を配布しました。4月から比べてみると、みんな大きくなりました。

視力検査の結果が1.0以下だった児童には受診勧奨書も一緒に入れています。眼科を受診する際に医師へお渡しください。また、受診後に受診勧奨書を学校へ提出をおねがいします。

よこ め み がつ
2つの10を横にたおすと、まゆと目のかたちに見えることから、10月

とお か め あいご
10日は「目の愛護デー」とされています。

わたし せいかつ み じゅうよう じゅうほう め
私たちが生活するうえで、見ることはとても重要な情報となります。目

はつかいすぎるとつかれてしまいます。10月10日をきっかけに目をいたわる

せいかつ
生活をしていきましょう。

め まも
目を守る

ルールを

つくろう

☆ゲームやスマホは時間をきめてやりましよう。

☆本を読んだり勉強したりときは、見やす

い明るさと、正しい姿勢を心がけよう。