

ほけんだより 10月

令和7年10月
コミュニティ・スクール
上尾市立上尾小学校
保健室

季節の変わり目は、1日の中でも気温差があり、体調を崩しやすいです。天気予報をチェックしたり、上着など体温調節できる服を着たりしましょう。



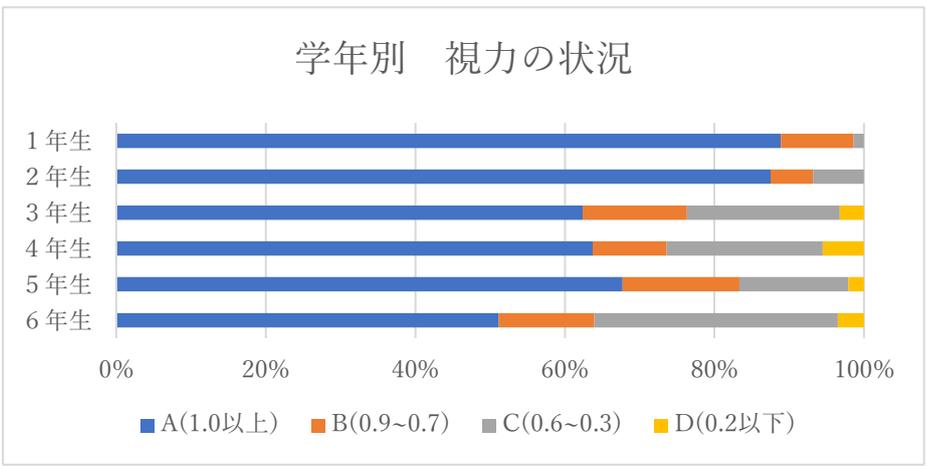
目を大切にしよう～10月10日は目の愛護デー～

「10」を横にすると、眉毛と目の形に見えることから、この日が決められました。私たちの目は、起きている間中、友達の顔を見たり、本を読んだり、景色を楽しんだり…目の働きのおかげで、たくさんを知って、学ぶことができます。自分の目に感謝をして、大切にしましょう。

視力検査の結果

これは、4月の視力検査の結果をもとに、学年別でA～Dの人数の割合を示したグラフです。

学年が上がると、視力がB以下の人が増えているのがわかります。いつもの生活の中で、視力低下を防ぐポイントがあるので、気をつけてみましょう。



目を大切にするための3つのポイント

- 姿勢よく、明るい場所で**
本やゲーム・タブレットは、目と30cm離し、電気をつけて、明るい場所で使しましょう。
- 見る時間、休む時間**
ゲームやスマホ、テレビは30分見たら10分休んで、目をリフレッシュ！
- 食べる、寝るをしっかりと**
野菜や果物には、目にいい栄養が多いので、好き嫌いせず食べ、夜はぐっすり寝て、目を休ませましょう。

ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1～2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。