



ほけんだより 10月

令和7(2025)年10月 八尾市立志紀小学校 保健室

朝晩とても涼しくなりました。日中との温度差がはげしいため、体調をくずす人が多いです。「あたまが痛い」「気分が悪い」といって、保健室へ来る人もふえています。もうすぐ運動会！練習の成果を100%出せるように、睡眠や栄養をしっかりとって、元気にすごせるようにしましょう。



10月の保健行事

- ★ 2日(木) 6年生尿検査(1次)
- ★ 9日(木) 修学旅行前検診
14:00~(6年生希望者)
- ★ 24日(金) 6年生尿検査(2次)
- ★ 27日(月) 口腔衛生訪問講座
2時間目(3年生全員)
後日くわしいお知らせを配付します。



10月10日は「目の愛護デー」

目にやさしい生活をしよう!

ゲームをしすぎ"ちゃいけないの?"

Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして?

A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)



が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。

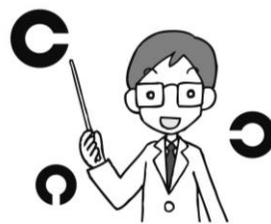
ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。



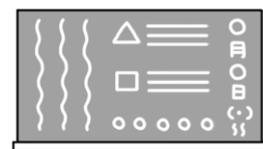
ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目に見えるからこの日が「目の愛護デー」になったそうです。

みなさん、目を大切にしていますか?自分の「目」の健康を見直してみましょう!



黒板の字が見えにくい人は先生に知らせてください!



前髪は目にかからない

長時間続けないうパソコンやゲームを

目を30cmは離す ノートや本が近い

本を読んだりしない 暗いところで

テレビを寝転がって見ない

目が疲れたら遠くを見たり目の体操などをする

最近見えづらいと感じている人は、視力測定をしますので、担任の先生に言って、休み時間か放課後に保健室まで来てください。