

# ほけんだより

# 10月

家庭数

令和6年10月4日

さいたま市立  
大宮西小学校

朝晩がだんだんと涼しくなり、秋を感じる日々になってきました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などと言われるように、秋は過ごしやすく色々なことを楽しめる季節です。

また、季節の変わり目を感じる今の時期は、気温差で体調をくずしやすいです。服は脱ぎ着しやすいものを選び、自分で調節できるようにしましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

目を大切に！



10月10日は、目を大切にすることを心がける「目の愛護デー」です。

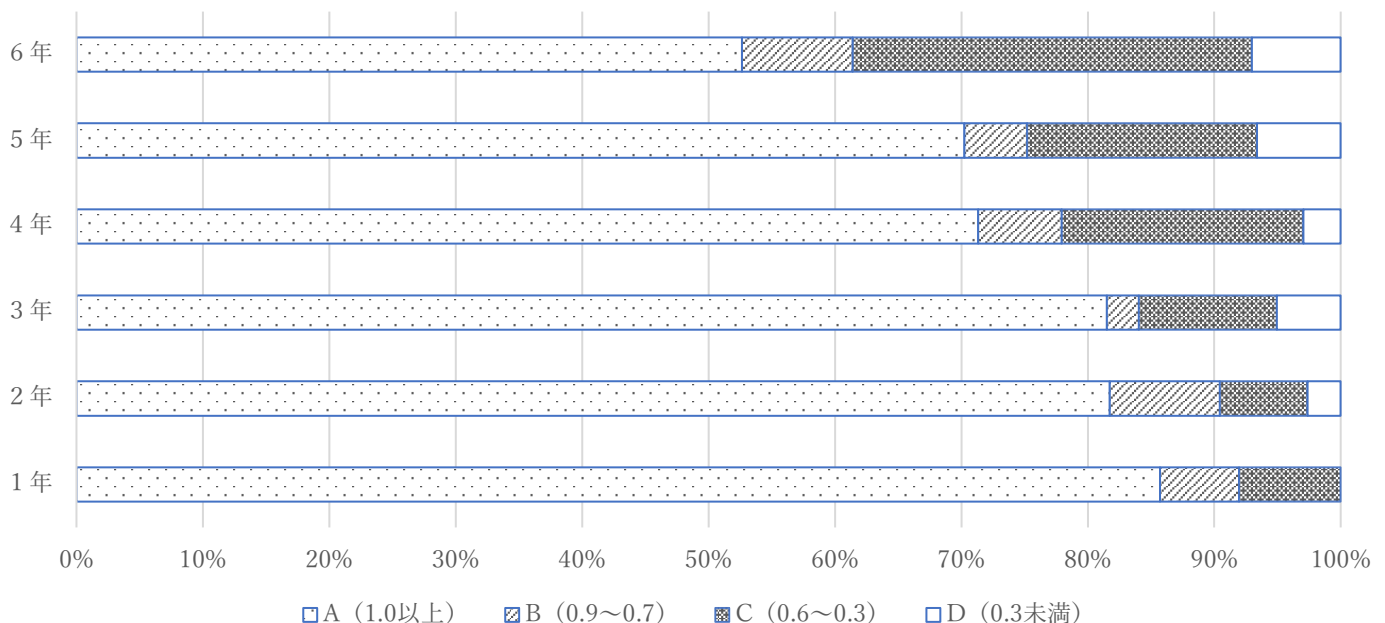
下のグラフは4月に行った視力検査の結果です。グラフを見ると、学年が上がるにつれて視力がおちてしまう人が多くなることがわかります。

みなさんは、いつも目を大切にすることを心がけていますか？私たちの目は、近くのものを見るとき、よく見えるように緊張させてピントを合わせています。つまり、タブレットやスマホを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。

目は一生使う大切な体の一部です。この機会に、目の健康について考えてみましょう。



### R6年度 大宮西小学校 視力検査結果



## メディアと上手に付き合おう！

スマホやタブレット、パソコンは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢もよく」がますます大事になっていますね。メディアとの付き合い方をあらためて見直してみましょう。

部屋を明るくする



ときどき休む  
(1時間→15分休めい)



目と画面を近づけすぎない



「寝ながら」  
「ねこぜ」をさける



ごはん・おやつの  
時は使わない



歩きながらは  
絶対ダメ



### ～2学期歯科健診の予定～

10月17日(木) 6組、2・5・6年

11月28日(木) 1・3・4年

秋の歯科健診では、むし歯や要注意乳歯の有無を中心に学校歯科医が診察します。疾病通知をもらった、早めの受診をお願いします。



### ～気温の変化に注意！～

10月に入り、朝・夜はだいぶ涼しくなりました。その日の気温や体調に合わせて、上着や下着などで着るものを調節しましょう。

