



2025. 10. 1
八幡台小学校
ほけんしつ

ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようになってきましたね。秋が深まってくるともっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするほどひんやりと感じる白が出てきます。日中との気温差に体が慣れずに体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着や長そでを用意して、その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調節しましょう。



10月の保健目標 目を大切にしよう 姿勢を正しくしよう



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

目にいい食べ物クイズ



次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

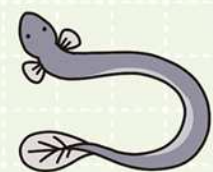
ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



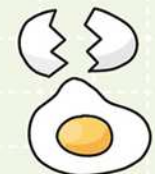
肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



A 全部

目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

10月の予定

下記の日程で各学年、視力検査を行います

1日(水)6年生

2日(木)5年生

3日(金)4年生

6日(月)3年生

14日(火)2年生

15日(水)1年生

めがねを使っている人は
わすれずに！

