

10月ほけんだより



令和8年10月1日
大田立梅田小学校
校長 中村 一裕
養護教諭 岡部・満永

暑さも少しずつおさまり、過ごしやすい季節となりました。しかし、日中は暖かくても朝晩は涼しく、体調をくずしやすい時期でもあります。今月末はいよいよスポーツフェスティバルです。服装で体温調節をしながら、毎日朝ごはんをしっかり食べ、早寝・早起きを心がけて、元気にスポーツフェスティバルを迎えましょう。

10月の保健行事

日にち	時間	内容	対象
2日(金)	8:50～10:15	歯科健診	5・6年生
6日(火)	8:50～10:15	歯科健診	3・4年生
8日(木)	8:50～10:00	歯科健診	1・2年生

歯科健診の日は
忘れずに歯みが
きをしましょう



がつ とおか め あいご
10月10日は目の愛護デー

め たいせつ
目を大切にしよう

め
～目のけが～

「見る」という大切な役割をしている目ですが、目に砂が入った、ボールがあたったなど実はけがが多い場所でもあります。

★ けがをしたらどうする？

① やさしく目をあらおう

目に砂などが入ったときは、手に水をためて、その中で目をパチパチまばたきをしよう



② 大人に伝えよう

目に物があたって、見えにくいなど思ったときは、そのままにしないですぐにおうちの人や先生に伝えよう



★ けがをさせない＆しないために

なに かんが
何かをするときはまず「まわりをみて、安全かな？」を考えよう！

とき かんが
【たとえばこんな時に考えよう】

○ボールを使う時 → 友達にボールがぶつからないかな？

○ほうきを使っている時 → ほうきの先が友達の顔にあたらないかな？



しりよく ～視力～

☆ しりよく 視力によって見え方はどう変わる？



しりよくけんさ つか 視力検査で使う「C」のようなマークを「ランドルト環」といいます。

おな おお 同じ大きさのランドルト環でも、しりよく 視力によって見え方はこんなに変わります。

しりよく 視力A	しりよく 視力B	しりよく 視力C	しりよく 視力D

☆ しりよく わる 視力が悪くなるのを防ぐには？

① がめん め 画面と目のきよりをはなす

て 手のひら 2枚分 (30センチ) 以上はなすのを意識しよう！

しせい 姿勢がいいと しぜん め がめん 自然に目と画面のきよりもはなれるね



② そとあそ 外遊びをする

できれば 2時間以上 外で遊ぼう！

しりよく わる 視力が悪くなるのを遅らせる効果があるよ



③ め きゅう 目の休けい時間をつくる

め と 目を閉じたり、まど そと とお 窓の外など遠くを見たりして、

なが じかんちか 長い時間近くを見て疲れた目を休ませよう



☆ 「見えにくい」をそのままにしないで



しりよく わる 視力が悪くなる原因には、め つか 目の疲れや、こころ つか 心の疲れなど色々な理由があります。「がん

み ばれば見えるから」とそのままにするのはやめましょう。こくばん じ み 黒板の字が見づらいと

かん 感じたらそのままにせず せんせい 先生や おうちの人 ひと そうだん 人に相談しましょう。

