

ほけんだより 10月

令和8年(2026年)10月2日 札幌市立北陽小学校



ケガで来た人数	体調が悪くて来た人数
170 人	93 人
多かったケガ	多かった症状
☆すりきず	☆ずつつ
☆だぼく	☆ふくつつ

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」…。秋は過ごしやすく、何をしていても心地よいことから、たくさんの「〇〇の秋」がありますね。皆さんにとっての「秋」はどんな「秋」ですか？素敵な秋が見付かるといいですね。

季節の変わり目！気温に合った服装をしよう！

服を決めるとき、天気予報を見えていますか？天気・気温・時間割を見て、服を準備しましょう。

気温と服の目安

23℃～	はん 半そで
20℃～23℃	はん 半そで または なが 長そで
15℃～20℃	はん 半そで または なが 長そで + はおる服(カーディガン・ジャージなど)
～15℃	なが 長そで + ジャンパーやコート

考えてみよう！ちょうどよいと思う服に○を付けてみよう！

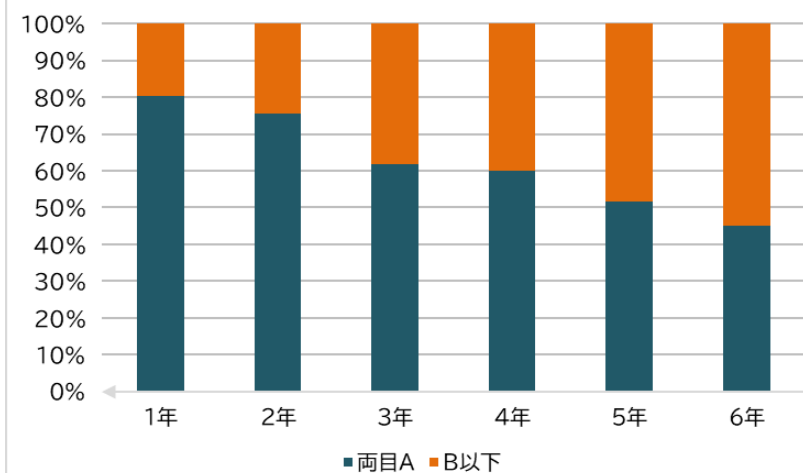
➤最高気温：20℃・最低気温15℃・体育ありの日の服装



体育や体を動かして遊ぶ日は、半そでまたは薄い長そで+はおる服がおすすめです。

※マット運動やとび箱などは、フードが付いていない服が安全で、おすすめです◎

10月10日は
目の愛護デー



学年が上がると、両目とも A の人が減っている！
どうして視力は下がってしまうのかな？

子どもの近視(近くは見えるが、遠くはぼやけていて見えにくい)の原因

親が強い近視だと、子どもも近視になりやすいです。

いでん
遺伝

せいかつ
生活

目に悪い生活が続けることで、近視になってしまいます。

目に悪い生活が続けると、視力が下がってしまうことがあるんだね。
みんなは、目に優しい生活ができているかな？

勉強・読書・タブレット利用をするときは、30 cm以上離す。 はい・いいえ	30分に 1回、30秒くらい遠くを見る。 はい・いいえ	ゲーム・スマートフォンは、時間を決めて使う。 はい・いいえ
前髪を目にかけない。 はい・いいえ	十分な睡眠を取る。 はい・いいえ	1日2時間以上、外で活動する。 はい・いいえ

視力が下がらないためには、全て大切！これからも気を付けて生活しましょう！