

ほけんだより 10月

令和8年10月7日
札幌市立本郷小学校
保健室

〇〇の秋！みんなはどの秋かな？

すっかりすずしくなり、秋らしい季節になりました。秋といえば、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など、楽しみがたくさんあります。果物がおいしい季節なので、私はやっぱり「食欲の秋」かな？みなさんはどんな秋を楽しみたいですか？「やってみたいな」と思うことがあったら、ぜひチャレンジしてみてくださいね。

こんげつ
今月の
ほけんもくひょう
保健目標

目を大切にしよう！



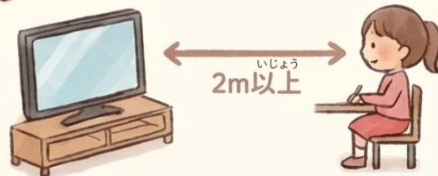
10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは、毎日目を使って、ものを見たり、読んだりしています。ゲームや動画、本などを近くで長い時間見続けると、目がつかれてしまいます。今月は、目を大切にするためにできることを紹介します。毎日の生活の中で少しだけでも心がけてみましょう！



1 目を休ませよう



2 正しい姿勢・距離で見よう



3 明るいところで読もう



4 しっかり寝よう



画面と目の距離は30cm

画面の角度を
傾ける

床に両足を
つける

タブレットを
使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう



目の働き



まゆげ

- ①汗や雨を目に入らないようにする
- ②紫外線から目を守る
- ③動きで感情を表す

まぶた

- ①目を守る
- ②目に入る光の量を調節する
- ③目に涙を行きわたらせる

まつげ

- ①ほこりやごみを入れないようにする
- ②まばたきのサポート
- ③風から目を守る



なみだ やくわり

「涙」の役割



ゴミを
洗い流す



栄養や酸素を
運ぶ



目を潤おして
乾燥を防ぐ



細菌を
退治する

目に涙を行き渡らせる役割をしているのが、まばたきです。ゲームやパソコンに夢中になるとまばたきの回数が減ってしまうので注意しましょう。

10月15日は世界手洗いの日

正しい手洗いの順番をおさらいしよう！

- 1**



手のひら

2



手の甲

3



指の間

4



指先・爪

5



親指

6



手首

今月の 保健行事

2計測がありました！

- 10月1日 5年生・6年生
- 10月2日 ひまわり
3年生・4年生
- 10月5日 1年生・2年生



カラーユニバーサルデザインって知ってる？

実は人によって色の見え方がちがうことがあります。そこで、色だけでなく、文字や形、マークなども使って、みんなにわかりやすくする工夫を「カラーユニバーサルデザイン」といいます。色の見え方は、人によってちがうことがあるんだ、と知っておいてね 😊