



令和6年 10月  
一丘小学校 ほけんしつ

あつという間に10月です。暑さも和らぎ、秋らしくなってきましたね。朝夜は、ずいぶん涼しく過ごしやすいですが、寒暖差の激しい時期なので体調をくずしてしまわないよう、気を付けてくださいね。



運動会の練習も、本格的になってきます！

毎日の練習で、からだは自分が思っているよりも疲れているかも…

夜ごはんをモリモリ食べて、お風呂は湯ぶねにしっかり浸かり、早めに寝るようにしましょう！

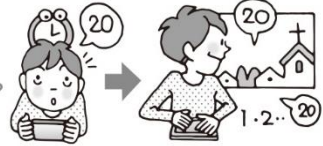
### 10月10日は目の愛護デー👁️👁️ 目にやさしい生活をしよう

#### < 目を休める 20-20-20ルール >

スマホやタブレット、テレビに集中していると、つい目を休めるのを忘れてしまうよね。ものを近くで見すぎると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです…

大切な目を守るために、20-20-20ルールを覚えておこう！

画面を20分以上見たら



20フィート(約6m)離れた  
遠くを20秒眺める

#### < 外で遊んで「近視」の予防！ >

去年健康委員会では、目の健康について取り組んできました。その中で、外で太陽の光を浴びることが視力の低下を防ぐ効果がある！と話していたのを覚えていますか？

先月までは、暑さで外で遊べない日もたくさんありましたが、ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすくなりました。



たくさん外に出て、遊びましょう！太陽の光を浴びて、視力低下の予防☀️

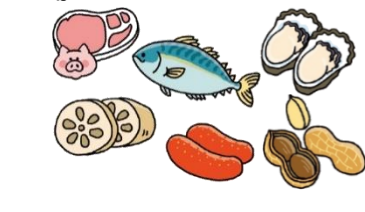
#### < 目に良い食べもの 食べてみよう >

ビタミンA



目を守ってくれる涙を作る！

ビタミンB1



視力の低下を防ぐ効果！

ビタミンB2



目の充血や疲れを回復！

### 10月15日は、世界手洗いの日

世界には、手を洗うためのきれいな水や石けんがなかったり、手洗いの仕方を教えてもらえない国があります。



そんな子どもたちが、もし正しい手洗いをすることができたら…病気から、自分の体 自分の命を守ることができるのです。

正しい手洗いを広めるために10月15日が「世界手洗いの日」となりました。みんなは手洗いの仕方 知っているよね。そのことに感謝して、しっかり手洗いをしましょうね👏👏

#### 視力検査のお知らせ

10月7日～11日に視力検査を行います。前回の検査から5ヶ月ほど経ちました。変化がないかどうかを調べます。メガネを持っている人は忘れずに！！

- A → からだの発育のみ
- B～D → からだの発育 + プリント 両方でお知らせします。



#### 色覚検査のお知らせ 4年生のおうちの方へ 🏠

4年生の希望者を対象に色覚検査を行います。

色覚検査希望調査を配布しています。4日までに必ず全員 提出してください。

