



ひだまり

令和7年度10月号
楠浦小学校保健室
～おうちの人とよう～



ほけんもくひょうめたいせつ
10月保健目標：目を大切にしよう！



あさばん すず ひ おお
朝晩は涼しい日が多くなりました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。
てあら 「手洗い・うがい」や「はやね はやお あさ 朝ごはん」で風邪を予防して、げんき 元気に過ごしまし
よう。

10月10日「目の愛護デー」の取組

10月10日は「目の愛護デー」でした。楠浦小学校でも、目の愛護デーということで、
さまざま 様々な取組がありましたので、しょうかい 紹介します。

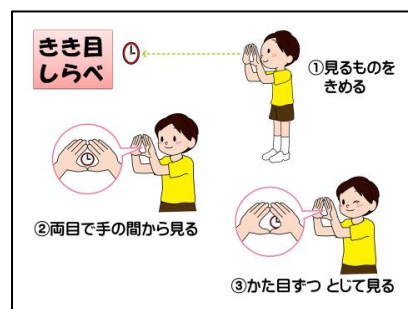
しりょくけんさ ぜんがくねん
★視力検査（全学年）→4月より視力が下がった人は、別に文書でお知らせします。

め けんこう しょうかい
★目の健康についての保健指導（1～3年生）



1・2年生は、まず「なぞなぞめめめ」という紙芝居を見て、
その後まゆ毛やまぶた、目のはたらきについて学びました！

視力検査の
様子



3年生は、自分のきき目や視野を調べたり、片目をつぶって鉛筆合わせをしたりして、
目がどうして2つあるのかや目にやさしい生活のポイントについて学びました！

ただ しせい べんきょう しょくじ
正しい姿勢で勉強や食事をしましょう！！



ただ しせい
【正しい姿勢のポイント】

- ① せなか 背中をまっすぐ ② あし うら ゆか 足の裏は床にぴたっとつける
- ③ つくえ め きょり やく 机と目の距離は約30cm（パー2つつ） ④ なか せなか お腹と背中とはグー1つつ分あける

きせつ か め
季節の変わり目、かぜやインフルエンザに気をつけよう

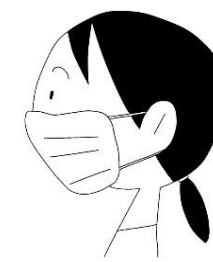
かぜやインフルエンザを予防するには？



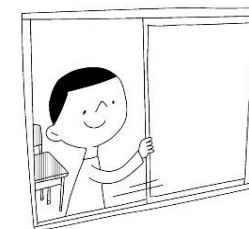
うがいをする



こまめに手を洗う



マスクを着用する



こまめにかん気をする



えいよう 栄養バランスのよい食事



まいにちうんどう 毎日運動をする



しっかりすいみんをとる



か 加しつをする