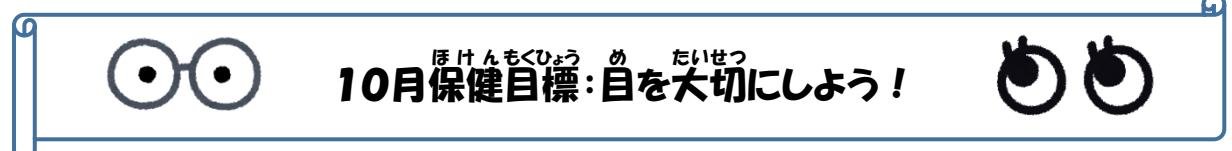




ひだまり

令和7年度10月号
楠浦小学校保健室
～おうちの人とよもう～



あさばん すず ひ おお 朝晩は涼しい日が多くなってきました。きせつ か め かぜ 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「早寝・早起き・朝ごはん」で風邪を予防して、元気に過ごしましょう。

10月10日「目の愛護デー」の取組

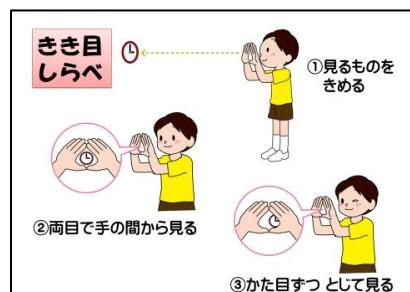
10月10日は「目の愛護デー」でした。楠浦小学校でも、目の愛護デーということで、様々な取り組みがありましたので、紹介します。

★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。

★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！

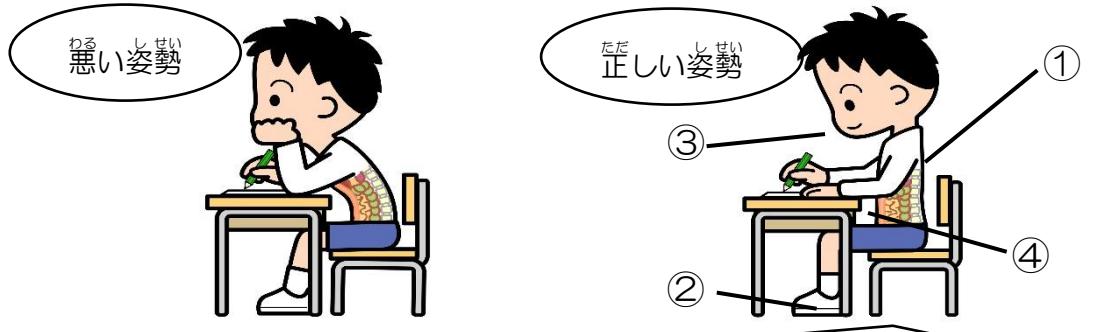


視力検査の 様子



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！

正しい姿勢で勉強や食事をしましょう！！



【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 足の裏は床にぴたつとつける
③ つくえ め きより やく 机と目の距離は約30cm(パー2つ分) ④ なか せなか お腹と背中はグー1つ分あける

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？

