

# ほけんがよい10月

令和6年9月30日  
練馬区立中村西小学校  
保健室

厳しい残暑が続いていましたが、ようやく季節の移り変わりを感じられるようになってきました。これからだんだんと秋が深まっていきます。スポーツ、読書、お絵描きや音楽など、みなさんは何が好きですか？秋は全部楽しめる季節です。好きなことがなかなか見つからない人も、この機会に新しくチャレンジしてみるといいですよ。



10月10日は

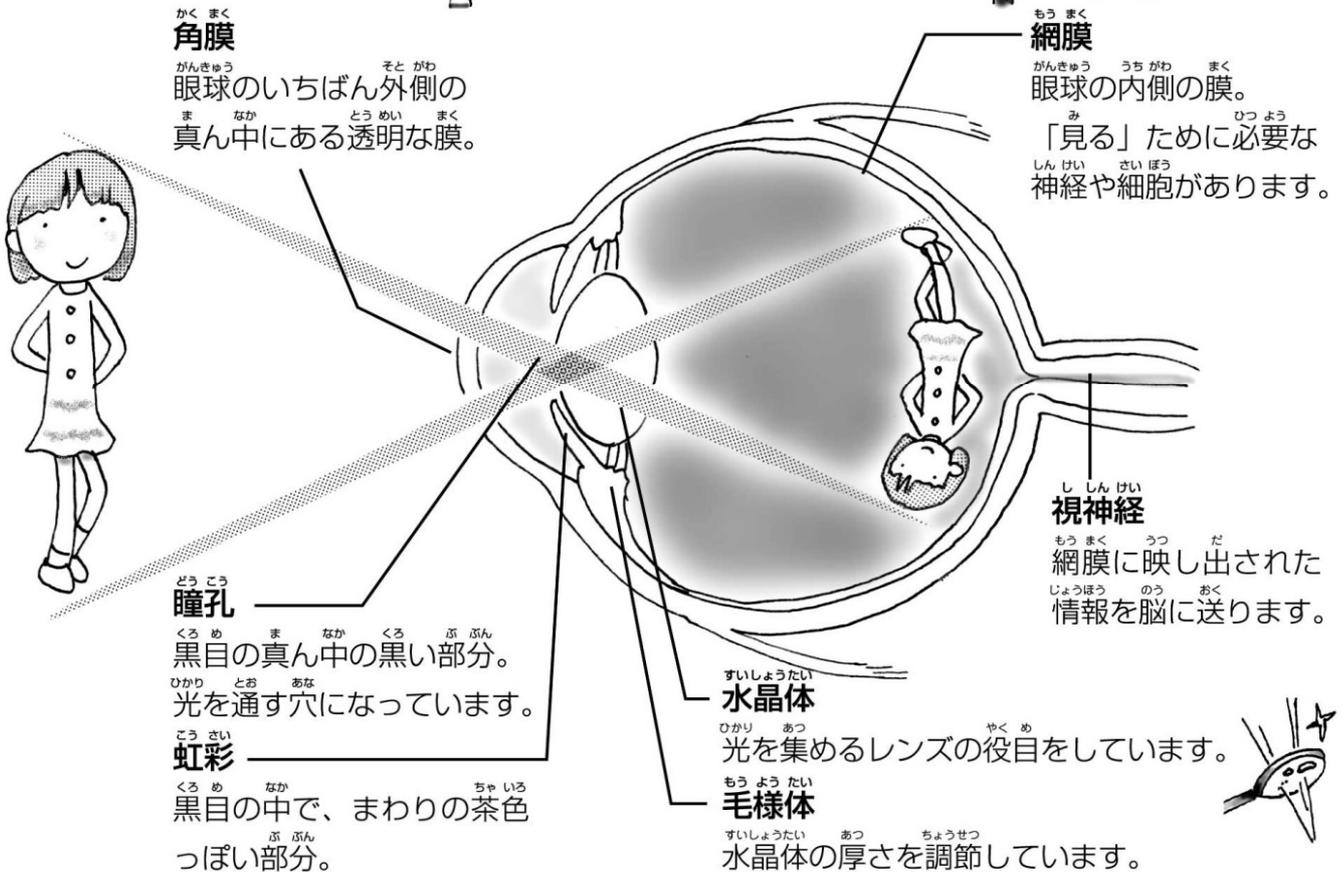


10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。テレビを見る時間やゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

こんなふうになっているんだ!!



## 見るしくみ



### 秋の視力検査について

春の健康診断において視力が B 以下で、その後学校に受診結果のお知らせをいただいていないお子さんを対象に、経過観察のため視力検査を行います。休み時間を中心に順次進めていく予定です。

たいへん め こま  
 大変!! 目が困っています!



目は、起きている間、ずっと休まず働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになってしまいます。



正しい姿勢をする

適度な明かりで勉強する

前髪を目にかけない



ゲームは時間を決めて休む



十分な睡眠をとる



バランスの良い食事

生活チェックカードを実施しました

夏休みが終わる一週間前から9月4日まで、生活チェックカードに記入して生活リズムの見直しを行いました。みなさんのカードを見せてもらいましたが、それぞれ自分で目標を決めて生活リズムに気がつけていた様子がよくわかりました。夏休み中に生活リズムが少し乱れてしまった人も、自分で見直しをしたことで、良い生活リズムで2学期をスタートできましたね。

保護者の皆様、ご家庭でのお声かけや見守りをありがとうございました。最後に温かいメッセージもご記入いただき子供たちの励みになったと思います。今後もご家庭でのご協力をよろしく願います。

