

ひ 日 ~ ひび おひさま ~



あつ す きせつ
暑さもやわらぎ過ぎやすい季節になりました。
そと で こち かぜ いろ は
外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、
むし こえ あき み
虫の声などあちこちで秋を見つけることができます。
あなたはどんな秋を見つけましたか？

はつねつ せき しょうじょう
発熱や咳などの症状
やす ひと
でお休みする人もいます。
いふく ちょうせつ
衣服の調節やこまめな
てあら
手洗いをしましょう。
また、よく動いて食べて
ね たいちょう ととの
寝て、体調を整え
ましょうね。



がつ ほけんもくひょう
10月 保健目標

目に優しい
生活しよう

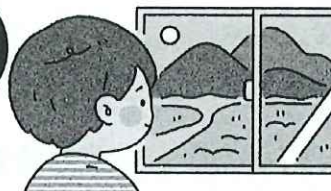
つか め 疲れた目にパワーをチャージ

め
目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
め つか かる ほうほう
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

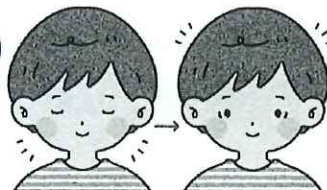
め
目を
動かす



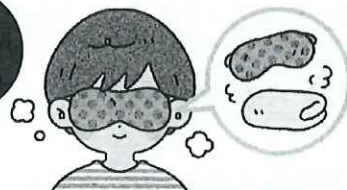
とお
遠くを
見る



まばたき
をする



め
目を
温める



め
目にやさしい
生活の
ポイント

- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときょうりがとれるよ
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいいよ
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- ◎◎ 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

ねいちゃーげーむ たいけん しぜん かん
ネイチャーゲームを体験しました。自然を感じながらゆくり過ぎる時間、とてもいいです。

よく見ると、いつもの景色がちょっとおもしろい。

空・雲・花・葉っぱ・虫・鳥・木・月... 今日は何が見えるかな？

アウトメディア、ちょっといいかも!



すいみん しせい しりよく
睡眠、姿勢や視力、
のう こころ ぶらす
脳・心にプラス♪

がめん なに たの
画面からはなれて、何を楽しむ?



てれび げーむ たぶれっと すまーとふおん
テレビやゲーム、タブレット、スマートフォンからはなれて

きょう なに す じかん えら
「今日は何をして過ごそう?」という時間を選んでみませんか?

- ① よむ ほん すかん まんが しんぶん よ
本・図鑑・マンガ・新聞を読む
- ② うごく さんぽ そとあそ じてんしゃ だんす
散歩・外遊び・なわとび・自転車・ダンス
- ③ つくる こうさく お がみ ねんど しゅげい りょうり かし
工作・折り紙・ねんど・手芸・料理・お菓子づくり
- ④ そだてる しょくぶつ そだ い もの かんさつ
植物を育てる・生き物を観察する
- ⑤ あそぶ とらんぷ おせろ しょうぎ うの ぼーどげーむ
トランプ・オセロ・将棋・UNO・ボードゲーム
- ⑥ かく・えがく え か いろ をぬる にっき か てがみ か ものがたり
かく・えがく 絵を描く・色をぬる・日記を書く・手紙を書く・物語をつくる
- ⑦ はなす かぞく はな ともだち はな いっしょ わら
家族と話す・友達と話す・一緒に笑う
- ⑧ やすむ ぼーっとする おんがく そら み あ ほし つき み
ぼーっとする・音楽をきく・空を見上げる・星や月を見る・ゆっくりする

どれもやってみたいですか? じぶん えら
ひとつでも いくつでも 自分で選んでやってみよう!!

10月 保健行事

❖ 6日(火) 10:00～ 歯科検診 全学年



❖ 20日(火) 8:45～10:20 (8:35～受付)

令和8年度 学校保健委員会 5・6年、全学年保護者対象

テーマ 『生命と性の健康教育』

講師 上田 邦枝 先生 (昭和医科大学保健医療学部看護学科/助産学専攻科 教授・

うみかぜ助産院 院長)

場所 生涯学習センターせせらぎ館 みどりホール

子どもたちが自分と相手を大切にして生きていくためには、
私たち大人も知識や関わり方をアップデートしていくことが
大切だと感じています。詳細については、先日マチコミで
配信しましたご案内をご確認ください。

上田先生は助産師であり、
“生命・性の健康意識と健康行動
を育む体験型の教育”を専門と
されています。保護者来校証を
ご持参いただき、ぜひお気軽に
ご参加ください♪