

# いきいき

令和6年9月30日  
ほけんだより10月号

10月保健目標  
目を大切にしよう



## 2学期視力検査について



11月に4月の視力検査の結果が0.7未満で、かつ眼科受診をしていない児童を対象に、視力検査を実施します。

**本校の視力検査結果「裸眼視力0.7未満(B)の児童数」**

**1年18.7% 2年22.8% 3年23.4% 4年35.7% 5年41.8% 6年46.0%**

デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

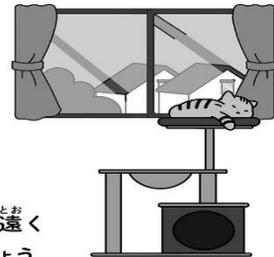
20秒以上



10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



## 季節の変わり目です



ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようにもなりました。10月は「ころもがえ」の時期ですが、実際の服装も、そろそろ半そでから長そでに替えた方がよくなってきています。

秋から冬へ。これからもっと気温が低くなりますが、とくに朝晩の気温がひんやり感じる日が多くなってきます。一方で急に暑くなったりすることもあるかもしれません。

「脱ぐ」「着る」がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防できるよう、ご協力をお願いいたします。

### ★カウンセラー来校日★

10月の来校日は10月8日(火)、23日(水) 10:00~17:15です。

些細なことでも話すことで気持ちを整理することができます。遠慮なくご希望ください。

予約が埋まっていると取れないこともあるので、ご希望がありましたら、早めにご連絡をお願いします。継続した相談も可能ですので、2度目の相談でも構いません。

←お子様にご確認ください