

～おうちのひとといっしょによみましょう～

令和8年10月2日

ほけんだより

No.7

加須市立北川辺東小学校 保健室

たのしくすごそう！

あなたの秋は、どんな秋？



みなさんはどんな秋をすごしたいですか？

体を動かす「スポーツの秋」かな、それとも絵や音楽を楽しむ「げいじゅつの秋」でしょうか？または、さつまいもや栗のデザートの新商品も楽しみな「食よくの秋」かな。日がくれるものはやくなったので、ゆっくり「読書の秋」もおすすめです。

他におすすめの「秋」があったら、教えてください。



10月の保健行事

日にち	行事	時間	対象者
13日（火）	清潔検査	朝の会	全校児童
	ロードレース大会前健康診断	13：15	希望者



今年は雨の日が多く、なかなか太陽の出番がない日が続いています。日中でも肌寒い日があったり、運動すると汗をかいったり、こんな季節は気温や天気に合わせて、ぬぎ着のできる服そうがおすすめです。

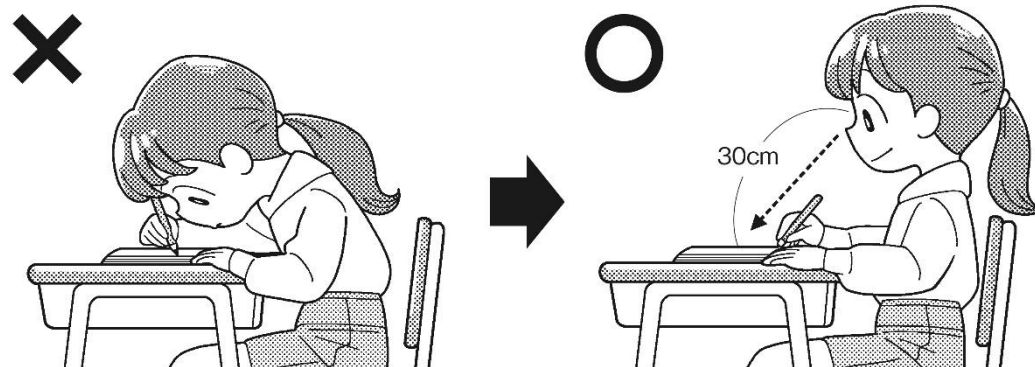
そして、ぬぎ着のできる服には、どこかに名前を書いておきましょう。校庭の朝礼台や体育館のステージに置き忘れても、もどります！



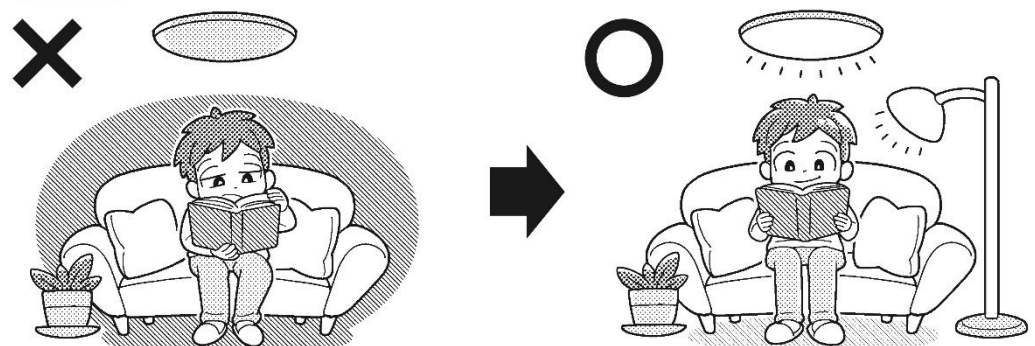
10月10日は「目の愛護デー」

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢 背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



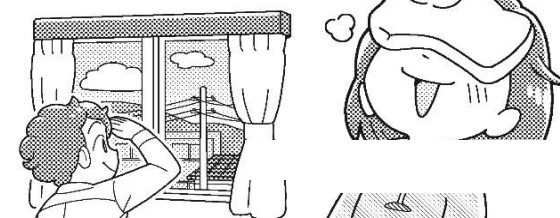
明るさ 部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上
に温めたタオルを置いたりして、
目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025

ゲームや動画を集中して見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっています。あまり気にせず「まばたき」をしています。が、「まばたき」は、目の健康を守るしくみの一つです。