

ほけんだより 10月

令和8年度 10月号 No.6

江戸川区立二之江小学校

校長

養護教諭

朝夕の風が涼しくなり、秋らしい季節になりました。季節の変わり目は、気温差などから体調を崩しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を大切に、衣服で体温調節をしながら、元気に秋を過ごしていけるよう、ご家庭でもお子さんの体調の変化に気を配っていただければと思います。



1 10月保健行事について

日時	内容	学年	準備と注意事項
5日(月)	色覚検査	4年・わかくさ4年	希望制
6日(火)	色覚検査	1年・わかくさ1年	希望制

色覚検査について

色覚検査は毎年、1年生と4年生の希望者を対象に実施していますが、他の学年でも受けることができます。他学年でご希望の場合は連絡帳等で担任を通してお知らせください。なお、色覚は年齢によって変動するものではありませんので、1度受けている場合には検査は必要ありません。

今月の保健目標「目を大切にしよう！」

毎日の生活の中で、勉強や読書だけでなく、テレビやタブレット、ゲームなど私たちの目は思っている以上にたくさん働いています。長時間続けて見ない、時々遠くを見るなど、目にやさしい習慣を心がけましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担がかかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら10分くらいは休憩を

目にいい食べ物クイズ

次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？（答えは1つではありません）

ブロッコリー ほうれんそう うなぎ



レバー

肉

魚

卵



牛乳

納豆

フルーツ

わかめ



A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。