

ほけんがよりの10月

流山市立
西深井小学校
No. 6

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になってきました。気温の変化で体調を崩しやすい季節でもあります。これから続く学校行事に元気に参加できるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

運動会練習が始まりました！

いよいよ運動会練習が始まりました。練習も、本番も元気に安全に実施できるよう、準備を整えましょう。

準備① 爪を切っておこう！

爪が伸びていると、ひっかけて割れてしまって痛い思いをするかも。さらには髪だちをひっかけて痛い思いをさせてしまうかもしれません。

指先と同じくらいの長さに切ろう

準備② 自分でできるケガの手当てを覚えておこう！

すり傷

水できれいに洗おう

鼻血

鼻をつまんで血を止めよう

ほかひとち
他の人の血には
さわらないでね！

10月10日は 目の愛護デー

子どもの視力低下が増えています

令和4年度の学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の割合が、小中高全ての段階で過去最高となっています。

視力低下の原因として考えられるのは・・・？

外遊びをすることが減った

スマホやタブレットを長時間、近い距離で見ることが増えた



目に優しい生活をしよう

勉強中の姿勢にも注意！
背筋を伸ばそう！

画面や本から30cm以上離れて見る

画面を30分見たら、遠くを見て目を休める

1日に2時間外で活動する