

ほけんだより



橋本小学校
R8. 10月号
児童数

10月は運動会、校外学習、陸上競技会、行事がたくさんありますね。体調

をくずさないためには、やっぱり早ね・早おき・朝ごはんが大切です！

10月は健康に関係する「〇〇の日」が、いろいろあります。どんな日があるのか、いくつかしょうかいします。

10月15日は世界手洗いの日



日本ではあたり前のように手洗いができます。世界には、きれいな水や石けんがなく、

手洗いができない国があります。ユニセフによると、もしも、きれいな水と石けんを使っ

て正しく手洗いができると、年間100万人もの子どもの命が守られるそうです。

自分の体を病気から守る1番簡単な方法の1つが手洗いです。みんなの周りには、きれ

いな水と石けんがあります。手洗いができると感謝して、病気を予防しましょう。

歯科けんしんについて



歯医者さんをお願いをして、今年から歯科けんしんが春と秋の2回になりました。

歯医者さんは、「橋本小学校のみんなのためになれば」と、気持ちよく引き受けてくれました。

その言葉を聞いて、先生はとてもうれしい気持ちになりました。

そんな中、2人の歯医者さんから、「今回、歯みがきができていない人が多かったよ」と教えても

らいました。その言葉を聞いて、先生はとて悲しい気持ちになりました。

みなさんは、どんな気持ちになりましたか？



しょうがくせいニュース

10月10日

まる



10/10は
目のあいごデー

なんと、全国的に小学生の視力の低下がすすんでいるそうだ。その原因の1つが、

スマートフォンやパソコン・ゲームなど、近くのを長い時間見ることだ。

それが分かっていてやめられない小学生もいるらしい。みんなは大丈夫だろうか？

ゲームや動画を見る時は、おうちの人と時間を決めるといい！目に優しい生活をしよう。



A 1.0 以上

いちばん後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えます。

B 0.7~0.9

まんなかより後ろでは、小さな文字が見えにくくなってきました。目に優しい生活をしましょう。

C 0.3~0.6

まんなかより前でも、小さな文字が、はっきり見えません。眼科を受診しましょう。

D 0.2 以下

いちばん前でも、文字がはっきり見えません。すぐに眼科を受診しましょう。

ふだんの生活の中で、ちょっとしたしぐさに、視力の変化があらわれていることがあります。

- ☐ テレビに近づいて見る
- ☐ 本を顔に近づけて見る
- ☐ 目をほそめて見る
- ☐ 頭をかたむけて見る