

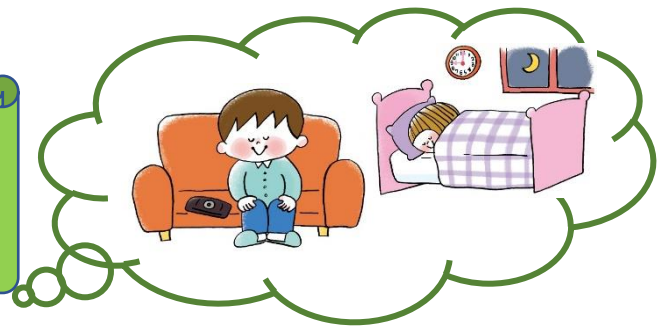
ほけんだより 10月

令和7年10月1日

おおたしりつにらがわしょうがっこう ほけんしつ
太田市立荳川小学校 保健室

あさばん あき すず ひ ふ
朝晩は秋らしく涼しい日が増えてきました。「読書の秋」「スポーツの秋」
げいじゅつ あき なに かいてき きせつ
「芸術の秋」と何をするにも快適な季節です。いろいろなことにチャレンジ
してみましょう。

じゅうがつとお か め あいご
10月10日は目の愛護デー
じぶん め たいせつ
～自分の目を大切にしよう～



ゲームに夢中になると、目が乾きやすくなります。時間を決めて遠くを見たり、まば
たきをして目が乾かないように気をつけましょう。また、30分に1回は20秒以上
がめん め はな め やす
画面から目を離して、目を休ませましょう!!

スマートフォンなどの画面からは、ブルーライトという光が出ています。このブルー
ライトは太陽の光にもふくまれていて、からだを目ざめさせます。ぐっすり眠るために
も、寝る1時間くらい前にはスマホやゲームを使うのはおしまいにしましょう!!

かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう

ひるま あせ ようき あさばん いがい ひ かん ころ じつ
昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は意外に冷えこむと感じる頃になりました。実

は、私たちの体は気がつかないうちに寒暖差によってダメージを受けていま
す。ゆっくりとお風呂につかり、体を温めて早めに寝て体を休ませましょう。

