いきいき

香川中部支援学校
ほけんだより
令和８年度
10月号



10月10日は「目の愛護デー」。10と10を横向きにしてみてください。人の目と眉の形に見えてきませんか？
私たちは毎日、見る・読む・書くなど、目をたくさん使っています。でも、目は自分から「疲れたよ」と言ってくれるわけではありません。だからこそ10月10日は、いつも頑張っている目のことを考えてみませんか？

10月の予定

	項目	対象	時間
1日（木）	体重測定	中学部	9：20～
	児童生徒保健委員会	児童生徒保健委員	15：30～
2日（金）	体重測定	幼稚部	10：00～
5日（月）	体重測定	小学部	9：20～
30日（金）	脊柱側湾症検診	小5・中1希望者	13：00～



保健目標

廊下は走らず、落ち着いて歩こう！

給食目標

食器を大切に扱おう！

秋は服装で体温を調節！

秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温を調節しましょう。

気温と服装の目安

	半袖シャツ
25℃	長袖シャツ
20℃	カーディガン
15℃	セーター
10℃	薄手のコート
5℃	コート
0℃	ダウンコート



大切な目を守ろう！

目の健康ってそんなに大事なの？タブレットを毎日たくさん使っているけど、今のところ目は痛くないし、見えにくいとも感じないよ。特に気をつけなくても大丈夫じゃないかな？

今はなんともなくても、長い時間近くで画面を見続けると、目が疲れたり、乾いたりすることがあるよ。また、目を近づけて長時間使うことが続くと、視力の低下につながることもあるんだ。大切な目を守るためにみんなに守ってほしい「おやくそく」を、おばけたちが教えてくれるよ！一緒に見てみよう！

タブレットをつかうときのおやくそく

30分に1回は休けいしよう！

画面から目をはなして、20秒以上、窓の外など遠くを見よう。



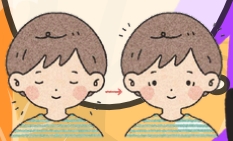
30センチ以上はなして見よう！

30センチは、大きいペットボトルの長さと同じくらいの長さだよ。



時々、体を動かそう！

休けいするときに、まばたき（20回くらい）や、伸びをしてみよう。



明るい部屋で使おう！

特に夕方や夜は、部屋を明るくして使おう。

