



令和8年10月1日
芝山西小学校 保健室
お子さんと一緒にお読みください

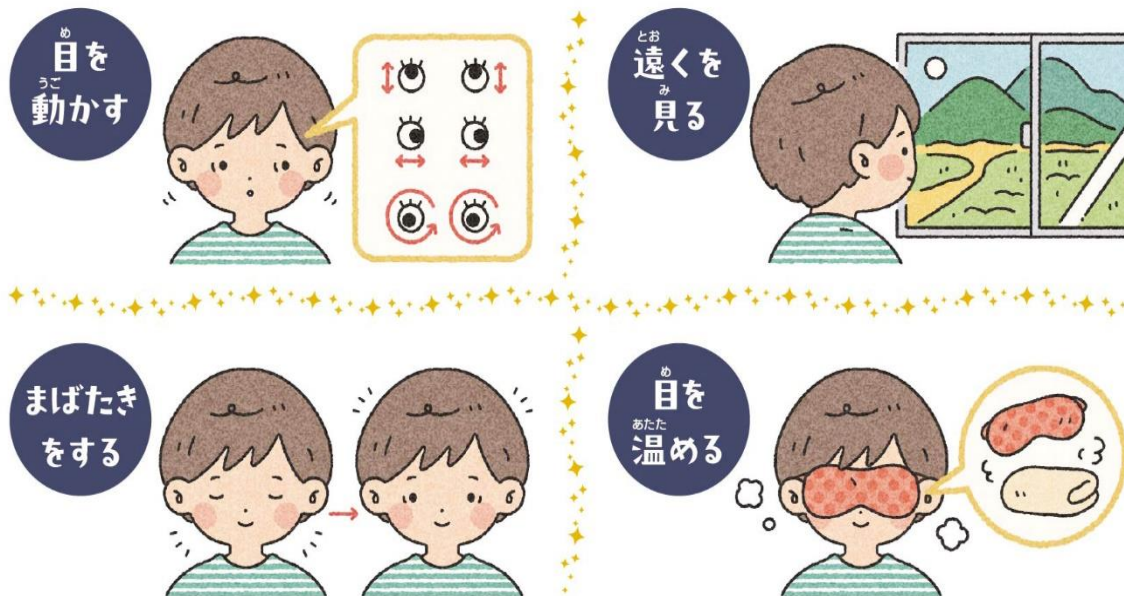
10月に入り、秋も深まって朝晩は過ごしやすい季節になりましたね。
スポーツや読書、勉強にもぴったりの季節ですね。10月10日は
「目の愛護デー」です。「10」を横に倒すと、目と眉毛の形に見えること
から制定されました。みなさんは毎日、タブレットやテレビ、
ゲームの画面を長い時間見つめていませんか？画面に集中していると、
知らず知らずのうちにまばたきの回数が減り、目が乾燥して疲れ
やすくなってしまいます。目も体と同じように、使ったあとは
休ませることがとても大切です。

今月は「眼を大切にしよう」を目標に、自分の生活習慣や眼の
使い方を振り返ってみましょう！



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

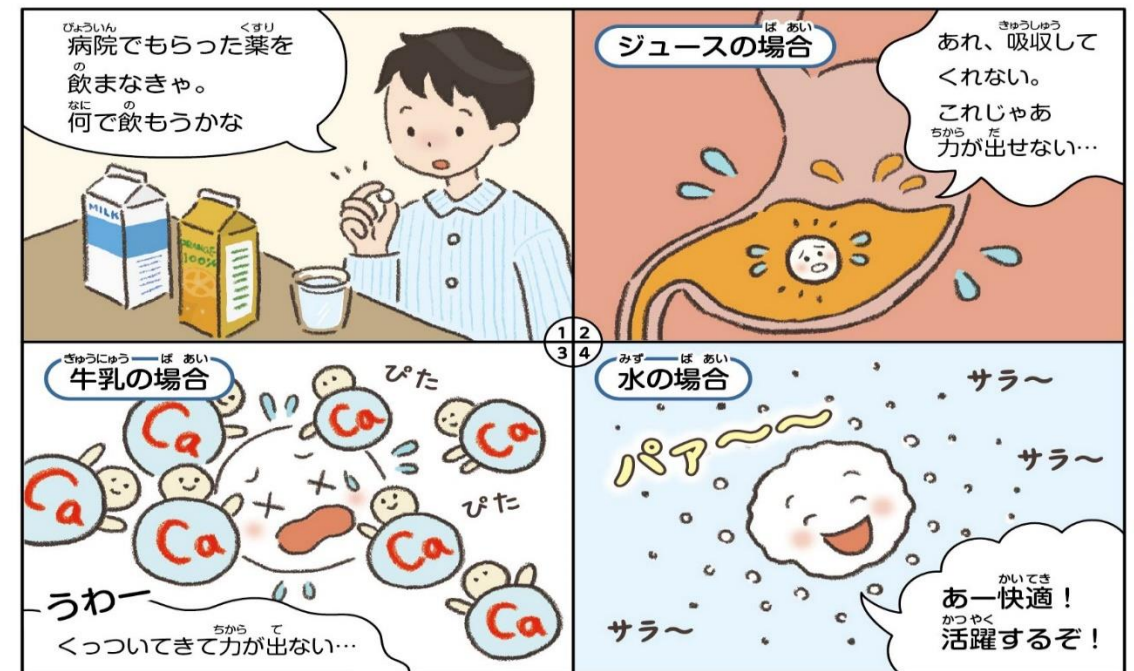


10月の保健関係行事予定

日にち	内容	学年	お知らせ
1～5日	視力検査	1・2年生	こんかい しりよくけんさ きょうしつ おこな 今回 の視力 検査は、教室 で行います。
6～8日	視力検査	5・6年生	こんかい しりよくけんさ きょうしつ おこな 今回 の視力 検査は、教室 で行います。
9～14日	視力検査	3・4年生	こんかい しりよくけんさ きょうしつ おこな 今回 の視力 検査は、教室 で行います。
15～19日	視力検査	4組A・B	こんかい しりよくけんさ きょうしつ おこな 今回 の視力 検査は、教室 で行います。
8日	歯科健康相談	4組・1・4・5年生	

【保護者の方へ】定期健康診断で、内科検診・眼科検診・耳鼻科検診などが受けられなかったお子様については、今年度は学校で受ける機会がありません。気になることやご心配な症状がありましたら、かかりつけ医に相談されることをお勧めします。

その薬、何と一緒に飲む？



ポイント 薬は必ず水かぬるま湯で飲む