

ほけいだよ！

おうちの人も
みてもらってね

令和7年10月1日
上島町立弓削小学校

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代にさかのぼります。産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった説や、「栗（九里）より（四里）美味しい」ので、九+四=十三とした説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンC等の栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



10月の予定

2日（木）平和遠足（6年・広島）

9日（木）代表委員会

13日（月）スポーツの日

14日（火）陸上壮行会、砂浜集会

15日（水）今治・越智陸上記録会

16日（木）陸上記録会（予備日）

5時間授業（全学年）

23日（木）クラブ

27日（月）業間マラソン・駅伝部練習

30日（木）委員会

視力低下のサイン

これ
やっていますか？

✓近くで見る

✓顎を上げて見る

✓目を細めて見る

✓片眼を閉じて見る

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



9月中に実施した視力検査で、視力が1.0未満だった児童には「結果のお知らせ」を配付しています。確認していただき、保健用茶封筒は学校へ返却してください。
また、日頃の様子で気になること等ございましたら、早めの受診をおすすめします。



たいちょうかんり 寒暖差に負けない！体調管理のポイント



上着で温度調節 ・ バランスの良い食事 ・ 十分な睡眠 ・ しっかり朝ご飯

10月10日は
目の愛護デー



目を大切に
していますか？

目のOK行動・NG行動

O

K



タブレットは目から
はな
離して見る

☆ 30cm (こぶし3つ
ぶん
分くらい) 離そう



め
目
を温める

☆ 目の周りの筋肉がほぐ
れて疲れが取れるよ



部屋を明るくする

☆ 目が疲れにくくなる
といわれているよ

休
けいする

☆ ストレッチをして
遠くを見よう



N

G

×



なが
長過ぎる前髪

テレビ等を近い
距離で見る

×



×



暗い部屋やベッド
の中で見る

寝転がって本を
読む

×



こちらも見てみてね♪

↓↓↓

NHK for School
「てあらいのうた」

https://edu.web.nhk/school/watch/clip/?das_id=D0005430046_00000



正しい手洗いで目指そう！ピカピカの手と元気な体



1. 水で手をぬらし、
石けんをつける。



2. 泡立ながら手の平
をこすり合わせる。



3. 手の甲をなでるよう
に洗う。



4. 手を交差させて、
指の間を洗う。



5. 指先で手の平につ
け、爪の間を洗う。



6. 手首を手で包みこむ
ように洗う。



7. 水で泡をしっかり洗
い流す。



8. 清潔なハンカチや
タオルで拭く。