



ほけんだより10月



令和8年10月1日

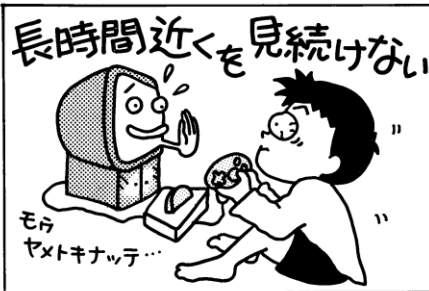
墨田区立第三吾嬬小学校

校長 高橋 伸一

養護教諭 川村 知世

10月の保健目標 「目を大切にしよう」

10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。10月10日は「10」を2つ並べて横向きにすると目とまゆげに見えることから、「目の愛護デー」とされています。「愛護」とは大切にまもることです。普段から目にやさしい生活を心がけましょう！



スマホやタブレットの使いすぎに注意

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？そうしたデジタル機器の使いすぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）をデジタル眼精疲労といいます。デジタル眼精疲労はスマホ老眼（目のピント機能が下がる）や内斜視、ドライアイなどにつながります。スマホやタブレットは長時間続けず、「〇分やったら△分間は目を休める」など時間を決め、目を閉じて休めましょう。目や脳の負担にならないよう、デジタル機器と上手につきあえるといいですね。



りんごと健康

昔から「りんごが赤くなると医者が青くなる」と言われています。これは「りんごを食べると健康になり、医者が出番が減る」という意味です。実際に、りんごにはビタミン、カリウム、食物繊維が多くふくまれているので、不足しがちな栄養を補ったり、便秘を予防したり、毎日の健康に役立ちます。秋が旬のりんごをおいしくいただきましょう。

～保護者の皆様へ～

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症に罹患し出席停止となった場合、登校を再開する日に「登校届」の提出をお願いしております。登校届の用紙は、学校のホームページよりダウンロードして印刷していただくか、担任または養護教諭までお声掛けください。子どもたちが安全に学校生活を再開できるよう、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。