

ほけんだより 10月

令和7年10月2日
渋谷区立笹塚小学校
学 校 長
教 護 養

10月10日は目の愛護デーです！

「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉のように、記録的な猛暑もようやく収まり、季節の変化を感じる日々となりました。朝晩と昼の気温差が激しいので1枚羽織れるものがあるとよいですね。また、インフルエンザやコロナ感染症も発生しています。今後も感染症の状況を注視する必要があります。

10月10日は、目の愛護デーです。子供たちが大好きなゲームですが、長時間強い光を見続けることで目が疲れたり、視力の低下したりすることもあります。また、ゲームのやりすぎで昼夜逆転してしまうことも問題となっています。ゲームが生活の中心となって日常に支障をきたす「ゲーム依存」という言葉もよく使われます。ご家庭でルールを決め、正しくゲーム機を使うようにしていきたいです。

10がつのほけんもくひょう 目を大切にしよう

め 目とせいをまもる！

スマホ・ゲームとのつきあい方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっています。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを
あか
明るくする



「寝ながら」
「ねこぜ」をさける

ときどき休む
(1時間→15分ほど休けい)



ごはん・おやつの
ときは使わない

目と画面を
ちかづけすぎない



ある
「歩きながら」は
ぜったいダメ！

