

えがお

2025 年（令和 7 年）

10 月 1 日

竹尋小学校

ほけんだより



あき すず きせつ ねっちゅうしょうたいさく そとあそび ひ つづ
秋になり、涼しい季節になりました。熱中症対策で外遊びができない日が続いていましたが、
すずしくなってきた今こそ、外で遊んで体力をつけていきましょう。また、食欲の秋という言葉
もあるように、おいしい食べ物が旬を迎えます。2学期には学習発表会や社会見学など色々な
行事があります。好き嫌いなくしっかり食べて、風邪をひかない丈夫な体を作りましょう。

10月のほけんもくひょう 目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

まいにち がめん ばが じかん
毎日、ゲームやテレビの画面を長い時間
見いていませんか？ 目を大切にするために、
長時間見ない、休けいしをしながら見るなど
ルールを決めましょう。目のストレッチも
やってみてください！

この機会に
アウトドアに
挑戦して
めよう！！

やってみよう、目のストレッチ

- ① 左右交互にウィンク ② ③ ④
- ② 両目をとじてパッと開く ③ ④
- ③ 右側を見る→左側を見る ④
- ④ ゆっくりと眼球を回す ⑤ ⑥

がめん ちゅうじかん けん
画面を長時間見て
いると、目の筋肉が
凝り固まってしまい
ます。目のストレッチを
して、筋肉をほぐし
ましょう！！

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いた？

- * 外から帰ってきたとき * トイレの後
- * ごはんの前 * ペットなどをさわった後

どこを洗った？

- * 手のひら * 手の甲 * 指の間
- * つめの先 * 親指のまわり * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいけつなハンカチや
タオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正
しい手洗いができています。
もし丸がつかなかったところ
があったら、次に手洗いをす
るときに意識してみましょう。



みなさん、手洗いはいいにできていま
すか？「洗ったつもり」になっていません
か？菌がついたまま、食べ物を食べると、手
から口に菌が移動して、体に菌が入ってしま
います。

今、新型コロナウイルス感染症が流行し
ています。外から帰った時や、遊んだ後には
必ず手洗いうがいをしましょう。

給食前には、手洗い場でしっかりと手
洗いをしている姿を見ます。つぎは、左の
絵の手洗いの仕方を見て、やってみてくださ
い。

また、洗ったあとは、必ずハンカチでふき
ましょう。制服でふくと、清潔に保つことが
できません。毎日、ハンカチをもってきてく
ださい。



保護者の皆様へ

秋風の心地よい季節となつてまいりました。季節の変わり目には、体調を崩しやすくなり
ます。ご家庭でも、お子様の生活習慣を整えるようお声がけをお願い致します。気温差で体
調を崩されないよう、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

【感染症対策について】

現在、新型コロナウイルス感染症が福山市でも流行しております。手洗いうがい等の感染
症対策を行うよう、ご家庭でもお声がけをお願い致します。

【子どもの視力低下について】

近年、こども達がスマホやゲーム機などの画面を見る機会が増えていきます。竹尋小学校の
児童のうち、裸眼視力0.6以下の児童の割合は7.0%です。お子様の視力低下・睡眠の質の
低下を防ぐために、ご家庭でも以下のようなことに、気を付けてください。

- ・画面や本から眼を30 cm以上離す。
- ・屋外での活動を取り入れる。（屋外の明るさは、近視予防につながります。）
- ・就寝前1～2時間以内の電子機器の使用は控える。