

すまいる



東海村立白方小学校

ほけんだより 10月号

発行日 令和7年10月1日

★おうちの人と読みましょう★

いつの間にか、季節はすっかり秋模様となりました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と楽しみが多いですが、昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気を付け、実りの多い秋にしましょう。



10月の予定

項目	対象学年	日時	注意事項
視力検査	6年	10月1日(水) 1～2校時	★メガネを持っている人は、忘れずに持ってきてましょう！ ★黄色い視力管理カードがまだ家にある人は、 <u>検査の日までに学校に持ってきてください。</u>
	5年	10月2日(木) 1～2校時	
	3年	10月6日(月) 1～2校時	
	2年	10月7日(火) 1～2校時	
	1年	10月9日(木) 1～2校時	
	4年	10月10日(金) 1～2校時	



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。