



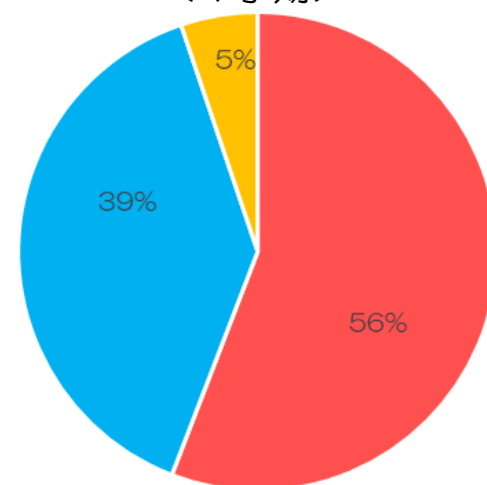
第8号 令和7年10月10日
尾道市立御調西小学校
保健室

10月になり、気温が下がって過ごしやすくなりました。朝晩は少し寒いくらいで、この時期は温度差で体調をくずしやすくなります。朝は上着を着て暑くなったら脱ぐなど、服装で上手に調節するといいですね。秋といえば紅葉の季節。校庭のイチョウが黄色くなるのが楽しみです。

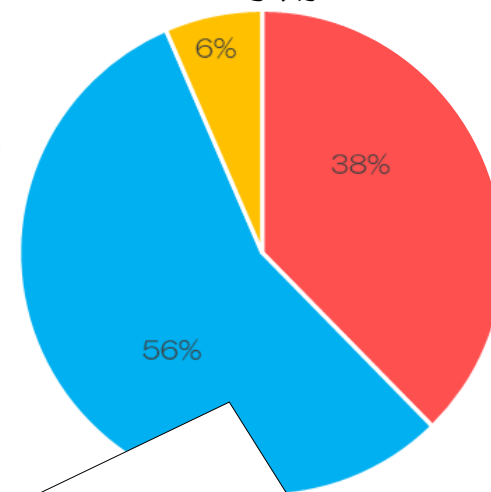
生活習慣アンケートの結果より

質問：1日に何回歯みがきをしますか？

<1学期>



<2学期>



■ 1日3回
■ 1日2回
■ 1日1回

1学期とくらべて、1日3回歯みがきをしている人が減っていました。給食を食べた後の歯みがきは、きちんとできていますか？食事の後、口の中をそのままにしておくとうし歯になる危険性がアップします。「早く遊びに行きたいからいいや」と思ってしまいますが、大切な歯を守るため、ていねいに歯みがきするようにしましょう。

視力検査のABCD

A	1.0以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9～0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6～0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が見えにくいです。
D	0.2以下	1番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。

10月は視力検査をしています。結果がB・C・Dだった人や、毎日の生活で困っていることがある人は、早めに眼科に行きましょう。



秋の夜長 なにしよう？

夜が長く感じる秋は、静かに自分が好きなことをするのにピッタリ。短い秋をどうやって楽しむか考えてみよう！

日記を書く

音楽を聴く

本を読む

さんぽする

おいしい物を食べる

絵を描く

星空を見る

