

家庭数

ほけんだより

すこやか10月号

令和8年9月30日
長崎小学校 保健室

* 今月の保健目標 *

め たいせつ
目を大切にしよう

少しづつ秋の気配を感じる季節になりました。外に出ると、心地よい風や色づきはじめて
葉っぱ、道ばたのどんぐり、虫の声など、あちこちで秋を見つけることができます。皆さん
のまわりにはどんな秋がありますか？ぜひ、探してみてください。運動会に向けて体を動
かすことも増えてきます。しっかり休んで、しっかり食べて、運動会に備えましょう。実り
の秋で、食べ物美味しい季節です。心も体も栄養をあげて元気に過ごしましょう。

10月の保健行事

日	曜	行事	対象	時間	場所
29	木	脊柱側弯健診	5年生+抽出者	10:50~	理科室

つめ 疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



保護者の方へ

・水ぼうそうやインフルエンザ等の感染症が発生しています。子供たちが元気に過ごせるように、ご家庭でも、手洗い・うがい・咳エチケット等、感染症対策へのご協力をよろしくお願いします。

目指せ！ 目の健康マスター

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

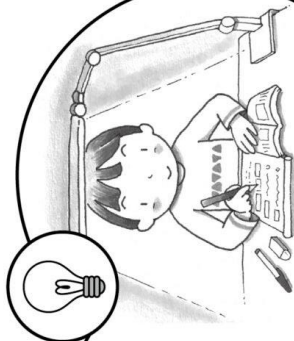
一度通った通・マスは通れないよ



まえがみが目に
かからないようにする



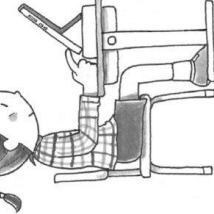
本やタブレットを
30分見たら5分休む



べんきょうは
適度な明かりでする



外で遊ぶ



背すじをのばして
する



たくさん寝る



ゴール！

おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね



- ◎◎ 本やタブレットは目から30cmはなそう。
- ◎◎ 本やタブレットを30分見たら5分休もう。
- ◎◎ 外でたくさん遊ぼう。
- ◎◎ 21時までには寝よう。

目にやさしい
生活の
ポイント