



令和7年10月2日

美旗小学校

保健室

10月に入り、朝や夜はすずしくなってきましたね。でも昼間はまだ暑いと感じる日も多いです。上着などで衣服の調節をしながら、水分や休けいをこまめにとって、スポーツや外遊びを楽しみましょう。

視力検査が始まります！

10/2（木）より、視力検査を行います。

10/2（木）5年生

10/7（火）6年生

10/8（水）2年生

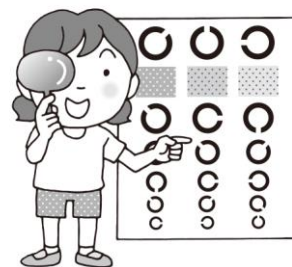
10/9（木）1年生

10/10（金）3年生

10/14（火）4年生

メガネをかけている人は、忘れずに持ってきてきましょう。

前髪はじゃまにならないように、とめておきましょう。



【視力検査の受け方】

- ・床の足形につま先を合わせて立ちます。（視力表から5メートルの距離）
- ・右目から測るので、遮眼器で左目をかくします。1.0の視標から測定します。
- ・同じように左目を測ります。
- ・メガネを使用している場合は、矯正視力のみ測ります。（希望者は裸眼視力も測定して記入）

目のクイズに挑戦しよう♪ こたえは ほけんだよりの裏にあるよ！

次の中から、目に良い生活習慣をすべて選ぼう！

- ① 1日2時間程度、外で遊ぶ時間を作る
- ② 規則正しい生活習慣を心がける
- ③ バランスの取れた食事をする
- ④ とときとき遠くの景色を見る
- ⑤ ゲームや本を読むときは、部屋の明るさをまぶしいくらいの明るさにする

10月10日は
目の愛護デー



大切に 使えますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん



暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん



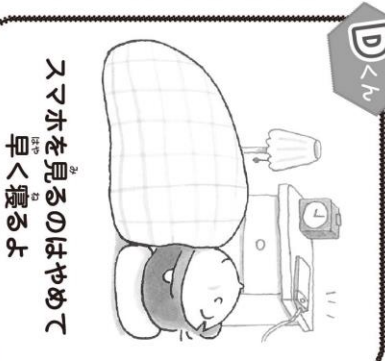
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

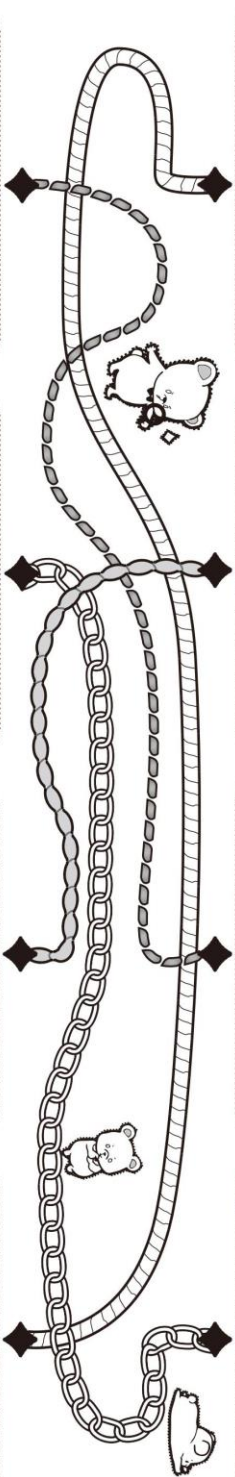


前髪が目
にかかっているよ

Dくん



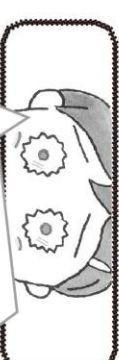
スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



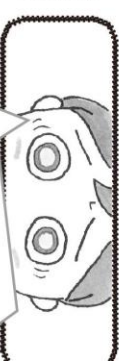
前が見えにくいよー
チカチカあたって痛いよー



しっかり休ませてくれて
ありがとう



まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー



光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

体も目も
休息が大切だね

意識してまばたきを増やそう
30分に1回は休けいしよう

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

ぐにやぐにや姿勢 ☆すくすく☆

ぐにやぐにや姿勢



呼吸が
浅くなる

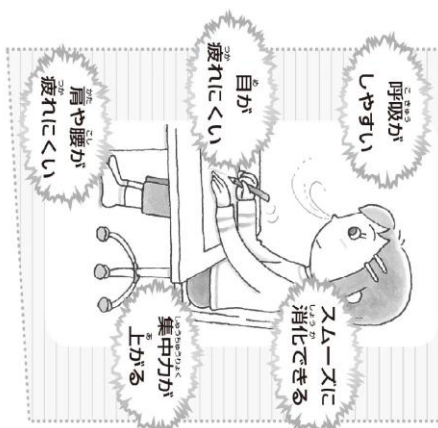
おなか
が圧迫される

目が
疲れる

集中
できない

筋肉に
負担がかかる

シャキッとすれば...



呼吸が
しやすい

スムーズに
消化できる

目が
疲れにくい

集中力が
上がる

肩や腰が
疲れにくい

クイズのこたえ...①②③④

⑤は×だよ。部屋の明るさは暗すぎても明るすぎても目が悪くなる原因になるよ。
自分の部屋の明るさを見直してみよう。