

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.9 R6.10.4

おうちの人とよみましょう



10月に入りました。秋は勉強や運動

をするのに、とてもよい季節となります。

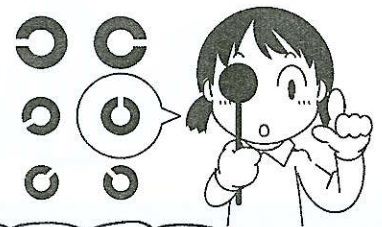
体調を整えて、自分の目標に向かっ

て、がんばっていききたいですね。

10月の保健ぎょうじ

○ 21日 (月) ... 全員 視力検査

○ 23日 (水) ... 1年希望者 色覚検査



10月の保健もくひょう

目を大切にしよう。

10月10日(木)は、「目の愛護デー」です。愛護というのは、「大切に守る」

という意味です。みなさんは、自分の目を大切にしていますか？

今の時代は、携帯ゲームやタブレット端末など近くの画面を見ることが多

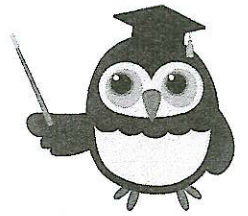
く、小さいときから目を酷使する生活になっています。

ふだんから目をいたわる生活を心がけたいですね。



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



ねが
お願い
①

できるだけ外で遊ぼう！

外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



ねが
お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね！

あか
明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



ちか
近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



とき
時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう！



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

こく ばん
黒板の字が見えにくい

め ぼそ
目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省

・ホームページにも、くわしくのって
います。さんこうにしてください。