



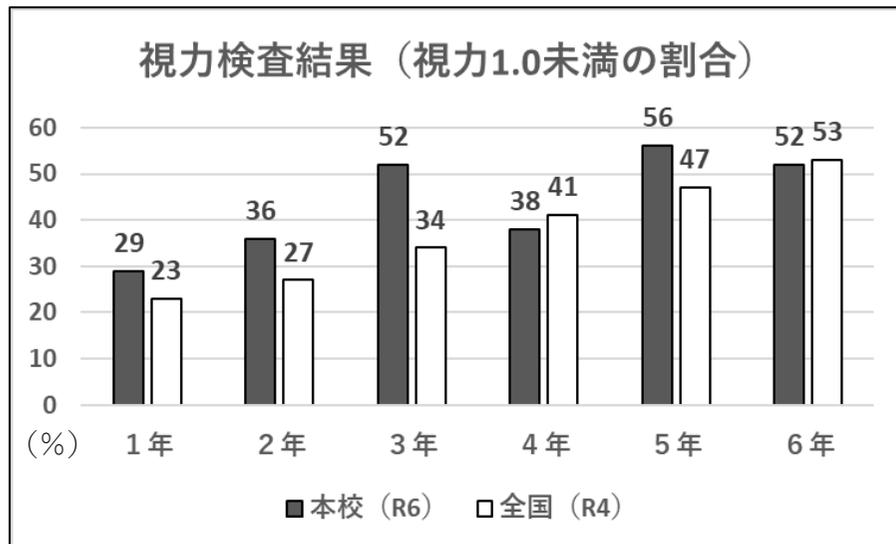
れいわ ねんど かもしましようがっこう ほけんしつ  
令和6年度 鴨島小学校 保健室

がっ ほけんもくひょう め たいせつ  
\*10月の保健目標：目を大切にしよう。

あさばん すずし ひ おお ばや せき きてつ か  
朝晩も涼しく、日が落ちるのも早くなってきました。この時期は、季節の変わり  
り目で、1日の気温差が大きく、体調をくずしやすいです。衣服の調節をして、  
かぜをひかないように気をつけましょう。「スポーツの秋」や「読書の秋」など、  
いろいろな秋を楽しんで、実りの多い季節にしてくださいね。

がっ か め あいご  
10月10日は「目の愛護デー」です

がっき しりょくけんさの けっか では、しりょく 1.0 未満の割合（裸眼視力AAの人以外）は、  
1年生：29% 2年生：36% 3年生：52% 4年生：38%  
5年生：56% 6年生：52% でした。学年が上がるにつれて、視力が低下  
しています。目は、生活する上でとても大切なものです。自分の生活を振り返って、  
目の健康を守る生活について考えてみましょう。



目を大切にしよう

まがみが目に  
かからないように  
する

よごれた手で  
さわらない

---

本やタブレットは  
目から30cm以上  
はなす

部屋の明るさに  
注意する

目が判定するよ

やさしい? やさしくない?

- やさしくない!

瞳の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。
- やさしい!

暗いところで本を見ようとする、すぐく疲れるんだ...心地いしなと感じるくらいの明るさが目安だよ。
- やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ...。ゲームをするときは時間を決めてね。
- やさしい!

本との距離はこれくらい開けて...

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。
- やさしくない!

好きなものだけ...

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。
- やさしい!

おやすみなさい

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。