



令和7年度 鴨島小学校 保健室

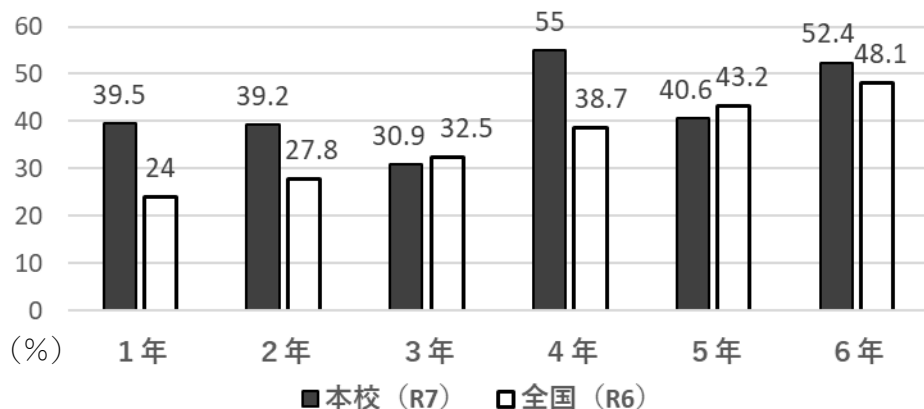
☆10月の保健目標：目を大切にしよう。

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。

1学期視力検査結果のお知らせ

1学期の視力検査の結果では、視力1.0未満の割合（裸眼視力AAの人以外）は、1年生：39.5% 2年生：39.2% 3年生：30.9% 4年生：55% 5年生：40.6% 6年生：52.4%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。

視力検査結果（裸眼視力1.0未満の割合）



10月10日は「目の愛護デー」

勉強や読書のときに気をつけること

姿勢 背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。



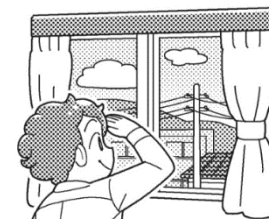
明るさ 部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



© 少年写真新聞社 2025

目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025