

令和8年10月1日発行

三吉小学校 保健室

だんだん過ごしやすい気候になってきましたね。気候のいい秋は集中してものごとに取り組むのにとってもよい季節です。好きなことにとことんチャレンジしたり、新しいことに取り組んでみたりすると思いがけない出会いが待っているかもしれませんよ。



10月の予定

13日(火) 視力検査(4、5、6年)

14日(水) 視力検査(2、3年)

16日(金) 視力検査(1年)

※めがねを持っている人はわすれずに！

10日(土) 心とからだハッピーチャレンジ

おうちの方へ

みよし市では令和7年度からすべての小中学校で毎月10日に自分の生活を振り返る点検活動「心とからだハッピーチャレンジ」を行っています。6月からスタートした活動も4回目をむかえます。前期のお子さんの取組の様子をカードに記入していただき、提出をお願いします。お子さんの心とからだ元気になるように、引き続きご協力をお願いします。



10月10日は



こんな生活になっていませんか？



まえがみが
目にかかる



くらへや
暗い部屋で
画面を見る



ながじかん
長い時間
使用する



めに近い
きよりで見る



ねながら
見る

目がつかれたとき
やってみてね！



とお
遠くをみる



めうこ
目を動かす



まばたきをする



めあた
目を温める

目指せ！ 目の健康マスター

スタート！



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

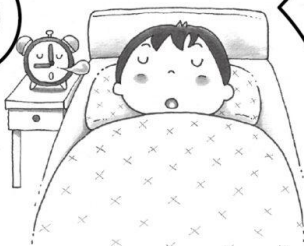
ルール

ぜんぶのマスを通ろう

いちどとお一度通った道・マスは通れないよ



ペンキょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



外で遊ぶ



背すじをのばして
する

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

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ