

## 10月10日は目の愛護デー！



10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。朝起きてから夜寝るまでの間、目は常に周りからいろいろな情報（ものの大きさや形、色など）を取り入れています。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか？ふだんから目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

2学期の大きな行事のひとつ、運動会が無事終わりました。練習も、本番も、みなさんの一生懸命がんばっている姿がとても素敵でした。1年生にとって初めての、6年生にとっては小学校最後の運動会でした。いろいろな人にとって、思い出に残る一日となったのではないのでしょうか。

10月になり、だんだん秋めいてきました。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか？昼間は少し暑い日もありますが、朝晩はとてもすずしく、肌寒さを感じるようになってきます。上着を着たり脱ぐなどして、上手に調節するようにしましょう。また、これから風邪もはやってきます。手洗いも忘れずにしましょう。



### 10月の保健行事

- 2日(火)・・・視力検査(6年)
- 3日(水)・・・視力検査(5年)
- 4日(木)・・・視力検査(4年)
- 5日(金)・・・視力検査(3年)
- 9日(火)・・・視力検査(2年)
- 10日(水)・・・視力検査(1年)
- 18日(木)・・・尿糖検査(5年)
- 26日(金)・・・モアレ検査(5年)



メガネがある人は  
検査の時に  
持ってきてね！



前髪が伸びて、目にかかっている人を多く見かけます。

前髪が目にかかっていると、目を傷つけてしまったり、目が疲れやすくなります。前髪が長い人は、短く切るか、ヘアピンなどでとめて目にかからないようにしましょう。

### 目に優しい生活を心がけよう！

#### ①勉強や読書をする時は

- 本やノートから目を30センチメートル以上離しましょう。
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう。
- 部屋を明るくしましょう。
- 1時間ぐらいで10分ほどの休憩をとりましょう。



#### ②日常生活では

- 前髪は、目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう。
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう。
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう。



#### ③テレビを見たり、ゲームをする時は

- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう。
- ゲームをする時は、1日1時間までにしましょう。
- 意識してまばたきしましょう。

