

ほけんだより

令和7年10月 №6 太白台小学校保健室

10月 ほけんもくひょう 目を大切にしよう

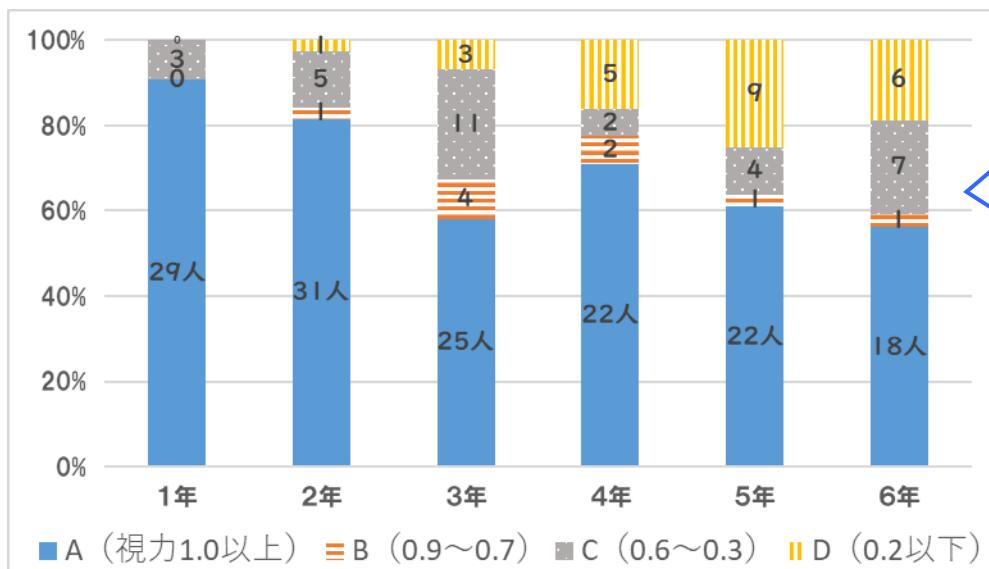
9月は厳しい残暑が続きましたが、ようやく過ごしやすい気温になってきました。朝晩と昼の気温差で体調をくずしやすいので、服装を調節し、規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

10月10日は
目の愛護デー



めたいせつ
目を大切にしよう！

4月太白台小学校の視力検査結果



しりょくていか
視力を低下させない
ように、目にやさしい
せいかつ生活をこころがけましょ
う。



10月の視力検査について

○実施日：10月9日～10日、長休み・昼休み



メガネを持っている人は、メガネを持ってきましょう。



○対象者：1学期の視力検査の結果B～D判定で、未受診の児童

※対象ではない人で、見えにくさがあり視力検査を受けたい人は、保健室に相談に来てください。

※受診が済んでいる人は、眼科医の指導に従って目を大切にしてください。

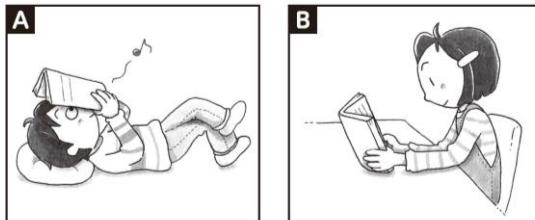
保護者の皆様へ

- 視力検査の結果B～D判定の人は水色の用紙を渡します。眼科受診をお願いします。
- 前髪が長い人は、結ぶ、とめる、短く切るなど、目にかかるないようにしてください。

目~目~ クイズ王になろう!

遠く見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく、生活習慣が関わっているんだって。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われているよ。でも勉強したり、ゲームをしたり、みんなの生活には近くを見る時間がたくさん。目に優しいのはどんな生活? クイズに挑戦して自分の生活を見直そう。

AとBの絵を比べて目に悪いのはどっち?
どこが悪いかな?



こたえ

Q2

まえ がみ なが
前髪が長いほうがいい。
○かな×かな?



こたえ

Q3

部屋の明るさはどれくらいがいい?

A 真っ暗

B まぶしいほど明るい

C ちょうど良い明るさ



こたえ

Q4

つぎ なか め よ せい かつしゅうかん
次の中から目に良い生活習慣を
すべて選んでね

A 1日2時間程度、
そと あそ じ かん つく
外で遊ぶ時間を作る



1 規則正しい生活を
こころ せい かつ
心がける



2 バランスの取れた
しょくじ 食事をとる

3 ときどき遠くの景色を見る

こたえ

□に入る言葉は何か?

ゲームをするときは、
じ かん かい
1時間に1回は
15分くらい
□を休める

こたえ

なんもん
何問わかったかな?
め
目に良いことはどれも
すぐにできるものばかり。
じっさい
実際にやってみてね。

