

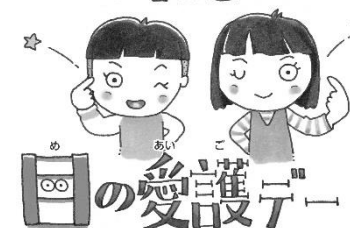
ほけんだより～げんきっこ～



れい わ ねん がつついたち おおさかしり つともぶちしょうがっこう ぶんこう ほけん しつ
令和8年10月1日 大阪市立友渕小学校 分校保健室

め やす
目を休ませよう

10月10日は



目指せ！ 目の健康マスター スタート！

め けん こう まも まい にち せい かつ たい せつ せい かつ しゅう かん とお
目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ル
ール

ぜんぶのマスを通ろう

いち ど とお みち とお
一度通った道・マスは通れないよ



まえがみが目に
かからないようにする



ほん
本やタブレットを
30分見たら5分休む



べんきょうは
適度な明かりでする



たくさん寝る



そと あそ
外で遊ぶ



せ
背すじをのばして
すわる

め
目にやさしい
生活の
ポイント



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



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