



令和8年10月
南大江小学校 保健室

10月の保健目標

「目を大切にしよう」



朝夕の涼しさが感じられ、秋らしくなってきました。読書にスポーツに食べもの！秋は楽しみがたくさんあります。10月10日は「目の愛護デー」です。読書やタブレット、運動会の練習など、いろいろな場面で大切な目を使っています。目をしっかり休ませながら、秋を楽しみましょう！

南大江小学校でも風邪やインフルエンザが流行し始めています。手洗いなどの予防も心がけて運動会に向けて健康な体をつくっていきましょう！

目指せ！ 目の健康マスター スタート！

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
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

本やタブレットを
30分見たら5分休む

ペンキようは
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
すわる

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

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