

ほけんだより

令和8年 10月号

大阪市立豊新小学校

夏の暑さもおさまり、すっかり秋らしい天気になってきましたね。さわやかな季節で

す。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋などと言いますが、みなさんはどん

な秋にしたいですか



目を大切にしましょう！

10月10日は

「目の愛護デー」

目を大切にしましょう！



10月10日の10の字を横にすると〇〇になって、人間の目とまゆのようになりますね。

そこでその日を「目の愛護デー」としました。

☆目のはたらき☆

①物の大きさを知る。

②色を感じる。

③明るさを感じる。

④遠い近いがわかる。

目は、私たちの生活の中で大切なはたらきをしています。

一度落ちた視力はなかなかもとにもどりません。

目を大切に、いつまでも変わらない

視力でいたいものですね。

～目のけんこうのために～

①字を書くとき

正しい姿勢で、えんぴつはこいものを使い、スタンドは明るくする。



②本を読むとき

目と本のあいだは、30cm以上はなす。暗いところで読まない。



③ゲームをするとき

長時間、続けてしない。部屋を明るくして、時々ぎゅけいする。



④目をじょうぶにしよう

すききらいなく、食べる。外でげんきに遊ぶ・運動する。



⑤キケンから目を守ろう

目にゴミが入っても手でこすらないように。



① 上↑を見る。



② 下↓を見る。



③ 右→を見る。



④ 左←を見る。



⑤ ぐるっと右に回す。



⑥ ぐるっと左に回す。



⑦ ギューツとじて



⑧ パツとひらく



やってみよう！

目の体操

目がつかれたら、遠くを見たり、目の体操をしましょう！

