

# ほけんだより10月

令和8年10月6日  
津久井中央小学校

虫の鳴き声が心地よい季節になりましたね。雨の降る日が多かった9月でしたが秋は気候が穏やかで、外で過ごすのも気持ちのいい季節です。体をたくさん動かして遊べるといいですね。

## 10月10日は目の愛護デー

目は一生使う大切な器官です。目を休める時間を作り、本や画面との距離、明るい場所で見ることを意識して、目の使い方を直してみましょう。

テキスト



30分に1回休む



近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。

明るい場所で見



暗いところで読んだり見たりすると、目がつかれます。

30センチはなす



本や画面と目の距離を、30センチ以上あけましょう。

悲しい時、嬉しい時、目が痛い時、色々な涙がありますが、涙は目にとって大切な存在です

## 涙の役割

目をうるおす



刺激から守る



ゴミが入るのを防ぐ

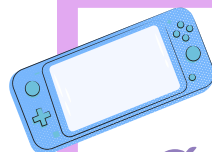


目に栄養を送る



10月のほけん目標

目を大切にしよう



## メディア時間チェック

- ✓ 1日の使用時間を決めている
- ✓ 30分に1回は休けいする
- ✓ 寝る1時間前には使わない
- ✓ 明るい場所で見ている
- ✓ 画面と目を30センチはなしている



秋は朝気温が低く、日中は少しずつ上がっていき、一日で気温差がある季節です。温度差で体調を崩しやすくなります。気温に合わせて脱ぎ着のしやすい羽織りを着てくることをおすすめします。

