

ほけんだより 10月



10月10日は目の愛護デー



令和7年10月8日(水)
調布市立布田小学校
校長 横山公一
養護教諭 吉田朱里

数字の「1010」を横に倒すと目と眉の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。「愛護」とは「大切にすること」の意味です。皆さんは目に優しい生活を送ることはできていますか。目の愛護デーをきっかけに、目の健康を意識してみましょう。

目にいい食べ物クイズ

Q 次の食べ物のうち、目の健康にいい成分がふくまれているのはどれ？(答えは1つではありません)

ブロッコリー



ほうれんそう



うなぎ



レバー



肉



魚



卵



牛乳



納豆



フルーツ



わかめ



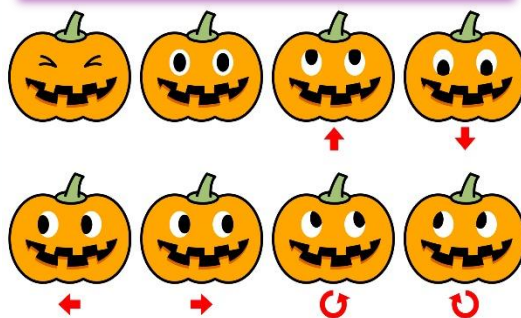
A 全部 目の健康には、肉や魚、野菜、フルーツなど、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。

《近視予防》

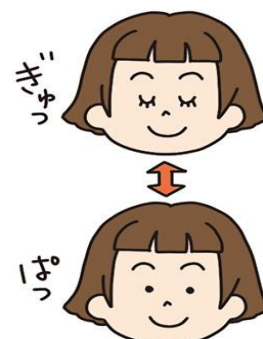
- 本やタブレットなどを見る際は、目から30cm以上離しましょう。
- 20分程度、読書や勉強、ゲームなどをしたら、20秒ほど遠くを見て目を休めましょう。



目の体操をしよう！！



「まばたき」していますか？



10月10日は、「目の愛護デー」です。大切な目を守るために、わたしたちの体にはさまざまな仕組みがそなわっています。

その1つが、「まばたき」です。まばたきには2つの役割があります。1つ目は、目の表面についてごみをぬぐい取るはたらきです。2つ目は、目の表面が乾かないように、水分(なみだ)でぬらすはたらきです。

わたしたちは、自然にまばたきをしていますが、ゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることがわかっていきます。

ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間、画面を見つけないことや、ときどき休けいして目を休めることが大切です。



10月の保健行事

3年生：歯磨き指導 10月9日(木) 8:45～

1時間目：3-2 / 2時間目：3-3 / 3時間目：3-1

調布市歯科医師会 歯科衛生士

持ち物や服装等は9月30日配布のおたより(3年生のみ)をご覧ください。



5年生：移動教室前健診(内科) 10月14日(火) 8:45～

内科校医 深澤クリニック 深澤先生

服装：私服 場所：保健室(男女別、プライバシーに配慮し実施)

心配な症状がある人は校医の先生に伝えてください。

※体調不良等で移動教室前健診を欠席した場合は、各自で受診し、移動教室に参加してよいか主治医等にご相談ください。(受診料は自費となります)



★就学時健診 10月21日(火) 13:30～

来年度小学校に入学する幼児が学校にて健康診断等を行います。

