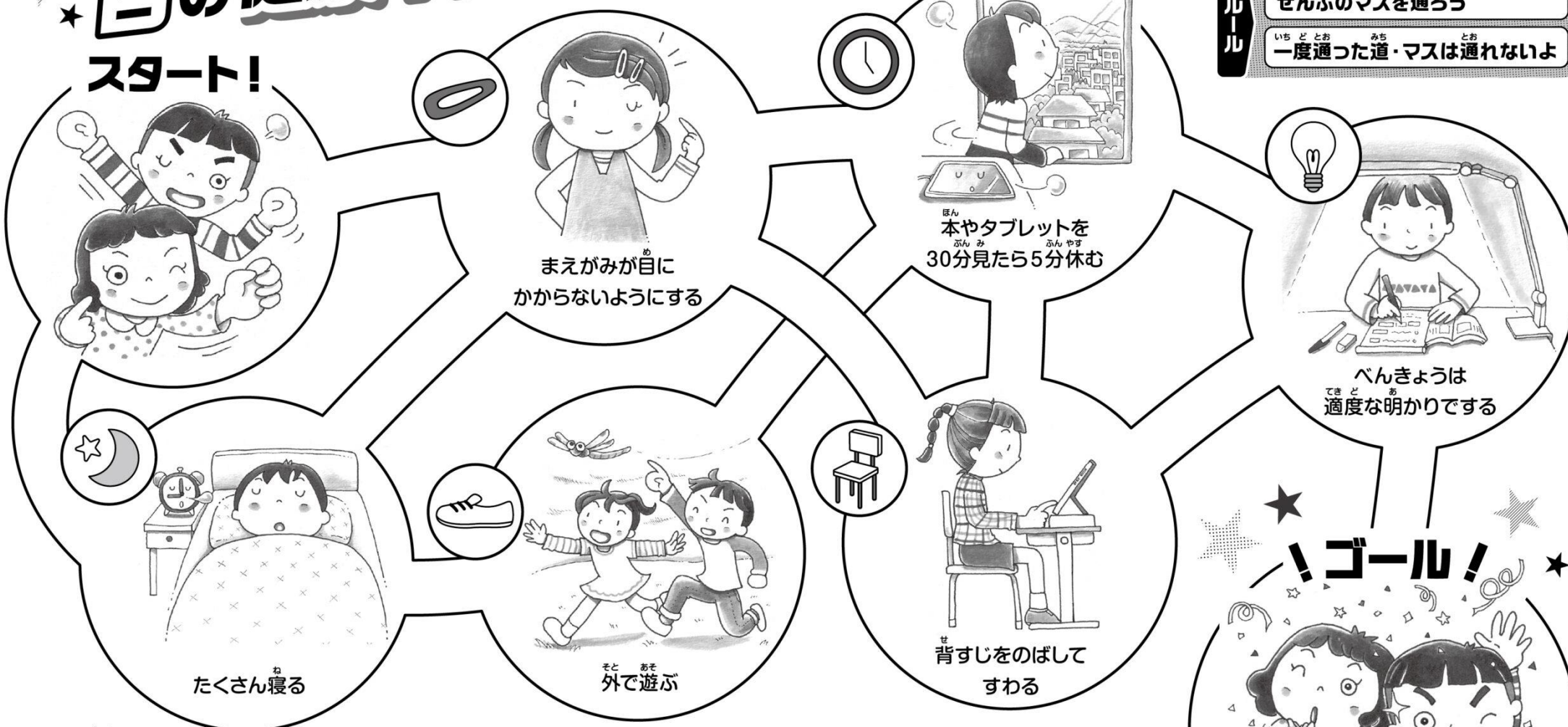




令和8年10月9日
新宿区立戸塚第三小学校
校長 〇〇〇〇
養護教諭 〇〇〇〇

今年の9月は雨の日が続きましたが、ようやく過ごしやすい秋晴れがやってきました。秋は読書や芸術を楽しみ、勉強にも集中して取り組める季節です。しかし、集中しすぎて目と本の距離が近くなっていませんか？ 10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくりと目を休ませる時間も大切です。

目指せ！ 目の健康マスター スタート！



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

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よ
- 外でたくさんあそぼう。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ね

うらもあります

は 歯みがき指導を行いました

が 9月30日に3年生と5年生を対象に歯みがき指導を行いました。学校歯科医のかたぎりせんせいをお招きし、歯の健康についてお話をいただきました。

は 歯を赤く染め出し、自分がどれくらいちゃんと歯をみがけているのか確認することができました。



こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

- ☑ 目を細めて見る
- ☑ 片目を閉じて見る
- ☑ 近くで見る
- ☑ 顎を上げて見る



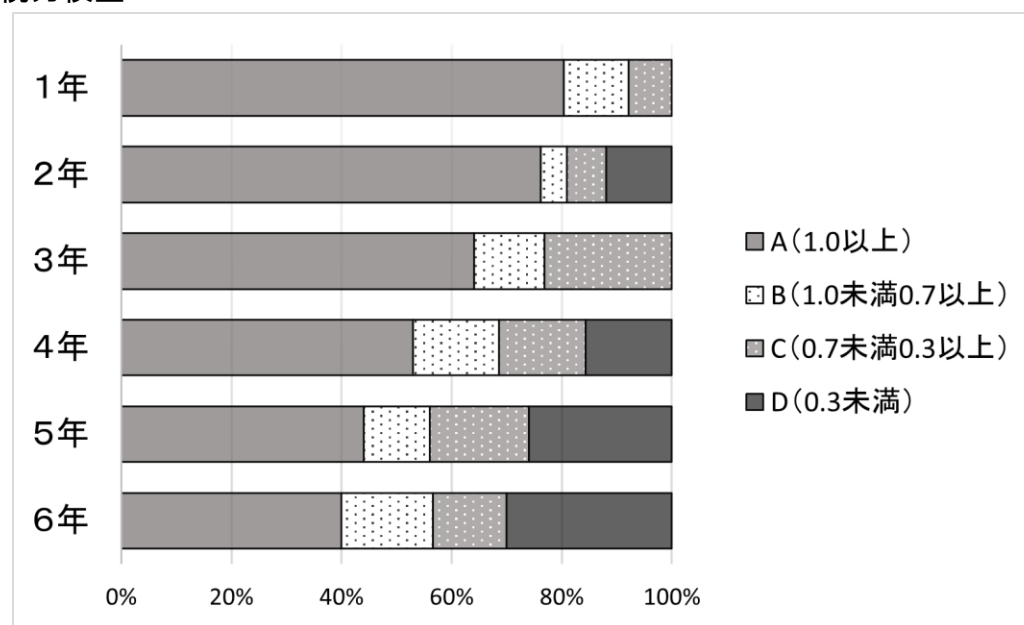
一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。
サインに気付いたら眼科を受診しましょう。



ていき けんこう しんだん 定期健康診断 ☆ まとめ

こんげつ 今月は、10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、視力検査の結果をお知らせします。

☆ 視力検査



※裸眼視力を集計。専門医を受診の結果、異状なしとなった場合も含む。

こうがくねん 高学年になるにつれて視力Aの児童の割合が減っていることが分かります。視力は一度悪くなると元にもどりません。自分の生活を見直し、目に良い習慣を身に付けましょう。

ねんせい ねんせい 3年生・5年生のふいかえり

- ・いつもはをみがくときに、はとはの間をみがくの忘れていたから次からはみがくようにする。
- ・はぶらしはえんぴつ持ちで持つことを知りました。いつもは強い力ではをみがいていましたが、やさしくみがこうと思いました。
- ・わたしは今まで虫ばができたことはありません。これからもていねいにはをみがきたいです。
- ・自分がよく見える歯はきれいにみがけていましたが、おく歯のみぞが染まっていたので、中も見えないといけないということを知りました。
- ・上の歯と歯が重なるところが一番赤くなっていたので、今日の夜からとくに気にしてみがきたいと思う。

(原文のまま掲載しています)

