

ほけんだより 10月

2025年10月17日
箕島小学校 ほけんしつ



うんどうかい ははは運動会！！

0.1	送	目	こ
0.2	り	に	ま
0.3	ま	や	め
0.4	し	さ	に
0.5	し	し	休
0.6	う	い	け
0.7		生	い
0.8		活	を
0.9			
1.0			



すいとう
タオル

土と汗でドロドロになりながら練習よくがんばりました。暑かったり痛かったり、イヤなこともあったと思うけど、いっしょうけんめい努力して、できなかったことができるようになりました！ダンスや組立表現、バシッときまって、カッコいいですよ！！全力をつくし、笑顔輝かせてくださいね。

ケガ『0』で最後までがんばろう！！

◎ 尿検査（2次）について ◎

9月25・26日におこなわれた尿検査で、くわしい検査が必要な人と出せなかった人に、検査容器をわたしました。

提出日は **10月21日(火)**か **22日(水)**です。

ふりかえお休み日の次の日だから
わすれないようにしてください。



★ 本を読むとき、目との距離は？

A 10cm
B 30cm

B 30cm

手のひら2つ分がちょうどいい距離

★ 勉強中だけど…よくないところは？

寝ころんでいること

姿勢よく座って勉強しようね

視力検査に使う、この名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

B ランドルト環

ランドルトさんが考えた世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は「1日1時間」

チャレンジ！

目のクイズ

トンプの目は何個ある？

A 2個
B 30,000個

B 30,000個

小さな目が集まった「複眼」で見ているよ

★ 疲れている目にいいのは？

A みる
B みる

A・B どちらも

栄養をとってよく寝ることが大切！

「目〇を下げる」〇に入るのは？

A 尻
B 頭

A 尻

満足して笑う様子を表すよ

コンタクトレンズを発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは日本にメガネを伝えたんだって

どうする？

目にゴミが入ったとき



かくまくを傷つけないよう
絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診

目を大切にする 生活を送ろう



目を大切にする 生活を送ろう



★7つのまちがいをさがそう



目もときどきひとやすみ！

タブレットパソコンを使って勉強することがふえています。
長時間の使用は、からだ（とくに目）に良くない事も多いので
気をつけましょう。 おうちの人といっしょにルールを決めよう！

タブレットを使うときの5つのやくそく

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは
デジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、
目がかわかないようにまばたきをしたりして、
自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

・分使ったら1回休む、学校のタブレットは
べんきょうに関係のないことに使わないなど、
学校やうちのルールを守って使おう。

