



令和7年10月1日

東国分爽風学園

市川市立曾谷小学校

保健室

だんだんすずしくなり、秋が近づいてきましたね。「実りの秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」というくらい、何かをがんばるには絶好の季節です。一人ひとりが大きく成長する「成長の秋」になるよう、応援しています。

10月10日は目のあいごデーです。目にやさしい生活、できていますか?



●●● 目にやさしい生活をしよう! ●●●



まえ 前がみは、目に
かからないようにしよう



ゲームやスマホは
時間を決めてやろう



ノートや本から目を
30センチはなそう



目に使うときは
部屋を明るくしよう



くら 暗い部屋や
なか ベッドの中でのゲームや
スマホはやめよう



がめん 画面に近づきすぎないようにしよう

ちか 近くばかりを集中
みて見ていると
め 目がつかれています。
め からだ うご じかん
目よりも体を動かす時間
もつくろう!



目に良い食べ物を食べていますか?

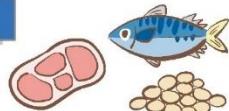
め よいえいよう
目に良い栄養があるのを知っていますか? 食欲の秋に、目の栄養、たくさん食べてみてください。

ビタミンA



め ひょうめん あお まく
目の表面を覆う膜など
けんこう たも
を健康に保ちます。

ビタミンB1



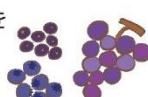
め つか
目の疲れを
やわらげます。

ビタミンB2



め さいぼう
目の細胞の
せいちょう かいふく
成長や回復
たす
を助けます。

アントシアニン



め ひょうめん まく
目の表面の膜を
ほご
保護したり、
め
目の疲れを
とったりします。

ルテイン



め びうき
目の病気の
じょうきょうかいせん
症状改善や
よとく
予防に
つながることもあります。

黒板の字 読めるかな？



A : 1.0以上
一番うしろから
でも黒板の字が
み見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうし
ろで、ほとんど
み見えるが小さな
字は見えにくい

C : 0.3~0.6
まん中より前で
も、小さな文字
は半分くらいし
み見えない

D : 0.2以下
一番前でも、メ
ガネやコンタク
トレンズがなけ
ればはっきり見
えない



かんせんしょう 感染症に気をつけて！

朝晩が冷え込むようになり、風邪などにかかる人が増えています。市川市内では新型コロナウイルス感染症が増えてきています。予防には手洗いが大事です。毎日こまめに、ていねいに、手をあらいましょう。



保護者様

新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快したあと 1 日を経過するまで」となります。

黒板の字が見えにくくなっている人は
早めに眼科でみてもらいましょう。

秋の花粉症 対策

秋もヨモギ、ブタクサなどの花粉がとびます。
もしかして、花粉症かも？と思ったら、こんな
対策をしましょう。

