



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？



目にやさしい生活しよう！



まえがみは、目に
かからないようにしましょう



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



目を使うときは
部屋を明るくしよう



暗い部屋や
ベッドの中でのゲームや
スマホはやめよう



画面に近づきすぎない
ようにしましょう

近くばかりを集中
して見ていると
目がつかれてきます。
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？

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。

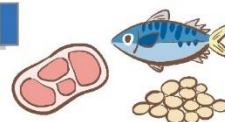
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



こくばん じ よ 黒板の字 読めるかな？



A : 1.0以上
いちばん
一番うしろから
でも黒板の字が
見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうし
ろで、ほとんど
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
みが見えない

D : 0.2以下
いちばんまえ
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 感染症に気を付けて！

あさばん ひ こ か げ
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。

よ ぼう て あら だい じ まいにち
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。

こくばん じ み ひと
黒板の字が見えにくくなっている人は
はや がん か
早めに眼科でみてもらいましょう。

あき か ふん しょう たい 秋の花粉症対策

あき か ふん
秋もヨモギ、ブタクサなどの花粉がとびます。
か ふん し ょ う お も
もしかして、花粉症かも？と思ったら、こんな
たい さ く
対策をしましょう。

がいしゅつ へき かく
外出から帰宅したら
衣服をはらう



い ふく か ふん お
衣服についた花粉を落としましょう

きたくご
帰宅後すぐに
うがいと
洗顔をする



かお か ふん あら な が
顔やのどについた花粉を洗い流しましょう

そと い
外に行くときは
マスクや
花粉症用メガネ
をする



め ばな くち か ふん
目や鼻、口に花粉が
はい
入らないようにガードしましょう