

ほけだより10月

2025/10/14
名蔵校 保健室

10月の保健目標
目を大切にしよう！

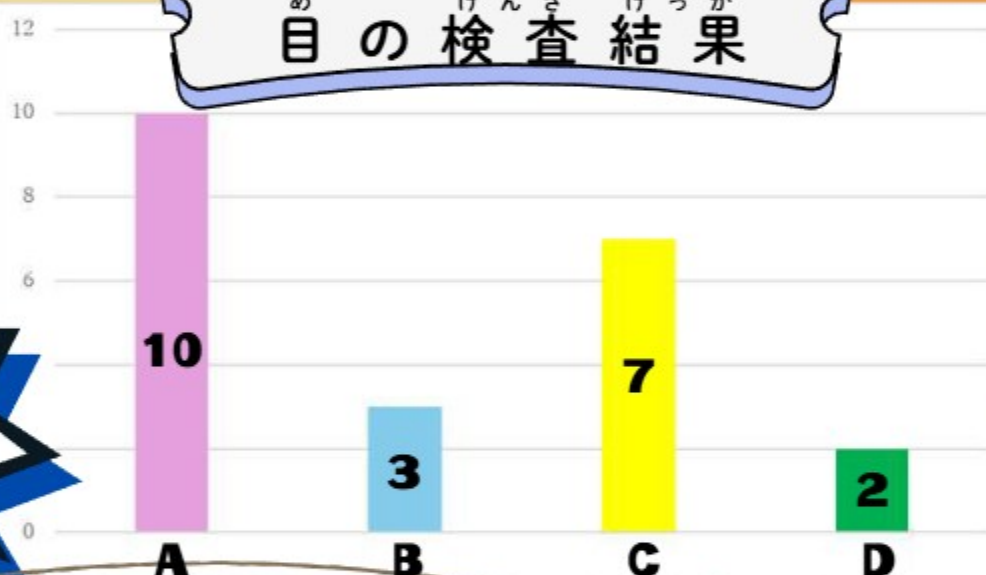
運動会に駅伝大会・・・忙しい10月でしたが、本当にお疲れ様でした♪頑張る名蔵っ子、とっても輝いていましたよ！次は中文祭や学習発表会などまだまだ行事が続きますが、体調には気を付けていきましょう。きつい時には無理をせず、ひとやすみも大切に…♡

10月10日は
目の愛護デー



名蔵っ子は
視力B以下の人の数が
多い!!

名蔵っ子の
目の検査結果



大切な目を守るために
できること

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



10分おきに5m以上先を見よう。



『目には優しいけど・・・』



め ちから アップ

目力UPチャレンジ!!



保健室前に貼られている掲示物を見ましたか?
保体委員会のネデュニさんが一生懸命作成してくれました♪目で数字を追って、何秒でできるか測ってみてね(^▽^)/

なぜ外で遊ぶことが 目にいいのか

太陽に秘密があります。
太陽の光に含まれている
「バイオレットライト」
というものが働き、
「近視（遠くが見えにくくなること）」が進むのを抑えてくれるそうです!

1日に2時間くらい外で過ごす
と良いそうです。そして、
日陰でも十分効果がありますよ♪

