



ようやくすすしい日も増えてきて、外でも過ごしやすい季節になりましたね。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、みなさんは、どんな秋にしたい
ですか？今月は、目の愛護月間です。大切な目の健康を守るように、自分の生活
をふりかえってみましょうね。

令和7年9月30日
上文殊小学校 保健室



10月の保健目標



視力のひみつをしよう！～目の健康を守ろう！



10月の予定



- 1日(水) 2・6年 視力検査・全校食物アレルギー調査
2日(木) 4年 視力検査・色覚検査(4年生の希望者のみ)
3日(金) 1年・5年 視力検査
8日(水) 3年 視力検査
10日(金)～14日(火) 秋休み
22日(水)～23日(木) 5年宿泊学習
31日(金) 学校保健委員会(2限目)

視力検査・色覚
検査結果は、全員
におたよりでお知
らせします。

秋休みは、目の
健康カードに取
り組みます

☆10月のカウンセラー来校日☆

- 川上カウンセラー 10月 7日(火) 午前中
中尾カウンセラー 10月28日(火) 午前中

※保護者の方へ※

その他の日でも面談のご希望があれば、お気軽に西尾までお知らせください。

目を大切に
していますか？

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、目に良い
栄養が豊富な食べ物を積極的に食
べてみてください。

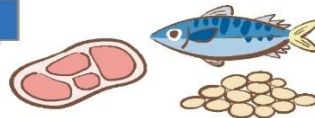
ビタミンA

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
つながることもあります。



後日、詳しい案内をします。グーグルフォームで保護者の方の出欠の有無や谷口先生に聞いてみたいこと等、お聞かせください。