



令和7年  
10月号  
くにみしょうがっこう  
保健室

心地よい海風がふき、季節は秋になりました。みなさんはどんな秋をすごして  
みたいですか？スポーツ、読書、お絵かき、音楽、食よくなど・・・みなさんにとっ  
て楽しい秋になるといいですね。

また、この時期は、朝と夜の気温が下がってきて、体調をくずしやすくなります。  
服そうを調節しながら過ごしましょう。

## ●10月10日は目の愛護デー

10を横にすると、人の目とまゆに見えることから、10月10日は、  
「目の愛護デー」と言われています。目を愛して、守ってあげましょう  
という意味です。ぜひ、目の健康について意識する1か月にしてくださいね。



## ●目の健康カードの取り組みについて

夏休みに取り組んだ目の健康カードですが、国見っこみんなが目によい生活を送ろうと  
がんばりました。これからも目によい生活を続けて一生使う目を大切にしてください！  
今回は、冬休みに行く予定です。今回「金」ではなかった人は、ぜひチャレンジしてみましょう！



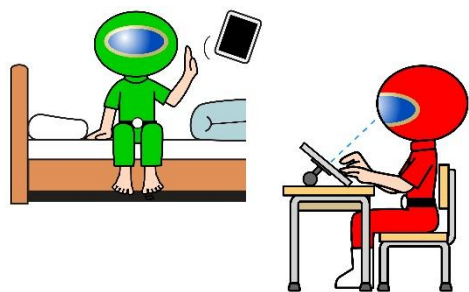
けっか  
結果

★の数をたくさん集めて「金」だった  
国見っこは9名でした！！  
とてもすばらしいですね！



## ～みんなのこんなことがんばったよ！～

- ・「ねる前のゲームはやめよう」をがんばりました。
- ・ゲームやアニメを見るときに、なるべくはなれてみました。
- ・毎日暑さに気をつけて、運動と早ね早起きをしました。
- ・しせいを正しくするようにがんばりました。
- ・時間を守りました。



## ～おうちのひとから～

- ・意識できたことはとても良かったです。これ続けていくことが大切です。
- ・しせいが悪いので、気をつけて生活してください。よくがんばっていました。
- ・ゲームは2時間で休んで遊べました。このままがんばってください。
- ・毎日意識して気をつけて生活できると思います。自分で気をつけて自分の目を大切にしてほしいです。



## ●目リフのポイントをかくにんしよう！

毎朝取り組んでいる目のリフレッシュタイム（目の体操）ですが、みなさん正しいやり方で  
できていますか？



### ①顔を動かさずに、目だけが動いているかな？

目だけを動かすことで、目のきん肉の動きをスムーズにし、目のつかれを  
軽くすることができます。



### ②指の広さは「かたはば」くらいかな？

うでをまっすぐのばし、かたはばくらい広げて行いましょう。

今まであんまりできていなかったなと思う人は、この機会にやり方を見直してみましょう。

## ●秋休みは治りょうのチャンス！

夏休み中に治りょうができなかった人は、治りょうのチャンスです！健康な2学期をスタートできるように  
秋休みを利用して、ぜひ病院へ行きましょう。受診が終わったら、精密検診のお知らせの用紙を学校まで  
提出してください。用紙をなくした人は再発行しますので、学校までお知らせください。

現時点（9月26日）での歯科受診率は**58%**、眼科受診率は**63%**です。



1・4年生には、9月17日に行った、歯科追加検診の結果をすでに配布し  
ました。治りょうが必要な人は、ぜひ病院に行ってくださいね。