

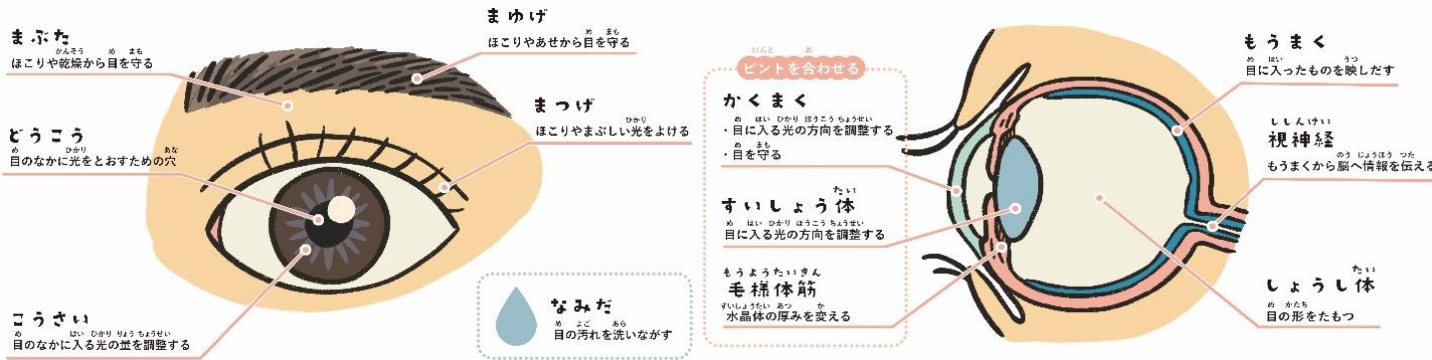
令和7年 10月 1日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

朝晩は**あさばん**すずしく、やっ**あき**と秋らしくなってきました。1日の中で暑**にち**さと寒**なか**さの差**あつ**が
 激**げ**しいこの時**じ**期**き**は、体**たい**調**ちよう**も崩**くず**しやすいです。終**しゆう**業**ぎ**式**しき**まで**すこ**と少**たい**し！体**ちよう**調**かん**管理**り**を
 万全**ばんぜん**にして、前**ぜん**期**き**後**ご**半**はん**を元**げん**気にしめくくりましょう。

10月10日は数字を横にすると目とまゆげのように見えることから、「目の愛護デー」とされています。「目」しくみや、それぞれのはたらきをおぼえておきましょう。

め
正面から
目のしくみ

め
真横から
目のしくみ



日々のタブレットやスマートフォン、ゲームの使用などで目が疲れていませんか？

め　しょうがい　つう　つか　たいせつ　め　けんこう　まも
目は生涯を通して使う、かえのきかない大切なものです。目の健康を守るため
いま　し
に今からできることを知っておきましょう。



★^{たいせつ}大切な目^めを守るために^{まも}★



① ^{まえがみ}前髪が^め目にかかっていませんか？

前髪^{まえがみ}が目^めにかかっていると、髪^{かみ}が眼^{がん}球^{きゅう}に触^ふれて
ばい菌^{ばいきん}が入^{はい}ったり、目^めのピントが合^あいづらく視^し力^{りょく}
の低下^{ていか}につながったりすることがあります。



② 暗い場所くらばしょで過すぎしていませんか？

暗い場所では物と目の距離が近くなりやすく、
目が疲れやすいです。



③ 「メディアコントロール」^{でき} 出来ていますか？

メディア類から出される「ブルーライト」は
目だけではなく、睡眠不足など体全体に影響し
ます。時間のきまりをつくって、守るようにしま
しょう。

【お知らせ】 10 月中に視力検査を行います。ふだん眼鏡をかけている人は眼鏡を忘れずに！

1年保護者の方へ・・・希望される場合は、同日に色覚検査も行います。
詳細は本日配布の「色覚の検査についてのお知らせ」をご確認ください。

ねんせい きゅうしよく こんだてづく ちょうせん
5年生 リクエスト給食の献立作りに挑戦!



ねんせい せんげつ にち すい ごうだしょうがっこう
5年生は先月16日（水）に、郷田小学校
えいようきょうゆ かたやま あ き せんせい こうし むか
栄養教諭の片山亜紀先生を講師に迎え、リクエ
スト 給食 の 献立作り を 行い ました。
きゅうしょく こんだてつく おこな

栄養^{えいよう}バランスはもちろん、彩^{いろど}りや旬^{しゅん}の食^{しょくざい}材^{ざい}
 を使用^{しやう}することも考^{かんが}えながら、協^{きやうりよく}力^あし合^あって
 最^{さいご}後^ごには出^だし合^あったアイディ^あア^あを合^が体^{たい}させたと
 てもおいしそ^{こんだて}うな献^{かん}立^{せい}が完^{かん}成^{せい}していましたね。

みんなにおいしく食べてほしいという作り手
気持ちを知るきっかけにもなったと思います。
来年の1月が楽しみです！

