



とよまちょうりつ し みずしょうがっこう
豊山町立志水小学校
令和7年度 10月号

厳しい暑さもおさまってきて、過ごしやすい季節になりました。朝夕と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに手洗い・うがいを行い、衣服の調節を上手にして、感染症などを予防しましょう。

10月のほけんもくひょう
め たいせつ
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

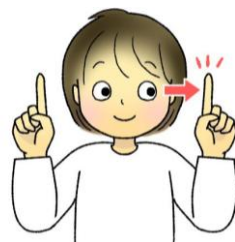
「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。愛護とは、「大切にしよう」という意味です。

また、私たちは周りの様子を知らるときに「見る」「聞く」「味わう」「においをかぐ」「さわる」の5つの方法で知ろうとします。その中でも、人は『目で見ること』で87%の情報を知るといわれています。その大切な目を守るために、生活をふりかえって、目によい生活を心がけましょう。

やってみよう！目の健康体操

メディアを30分使ったら、体操しましょう！

- ① 左と右の親指を交互に2回ずつ見る。
- ② 上下、③ 右上左下、④ 左上右下も同様に行う。
- ⑤ 親指で円をかく。右回し2回、左回し2回。
- ⑥ 左右に往復する。
- ⑦ 上下、⑧ 右上左下、⑨ 左上右下も同様に行う。など



<保護者の方へ>

QRコードを読み取っていただき、
家庭で目のストレッチをする際にご活用ください。



参考動画：鯖江市 目の健康体操

ほけんいいんかい だいさくせん じっし
保健委員会でけが0大作戦を実施しました！



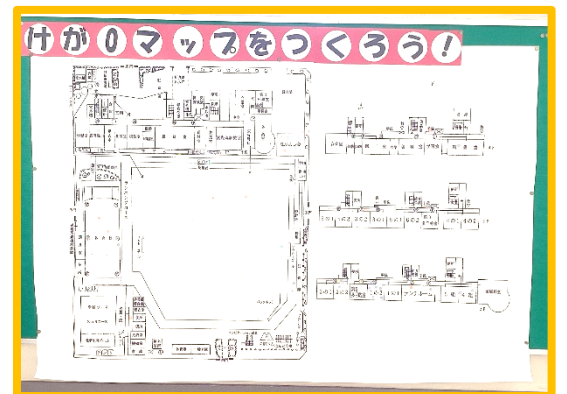
けが0パトロール



気づいたことを放送



けが0マップの作成



けが0ビンゴの実施



くけが0ビンゴのやり方
・けが0大作戦中(9月10日～17日)、で指定のものをチェックしよう。
・1列当てに当たったら、ビンゴです。目標は！オールビンゴ！

教室から出る時に、 左右を確認した	5日間のうち、 3日けががなかった	階段は、 歩いて移動した
階段を 1段飛ばしなかった	ろう下を歩いた	5日間のうち、 2日けががなかった
走っている人に、 「歩いていこうね。」 などの声をかけた	通が1人で、 左右を確認した	右側を歩いた

いくつビンゴでもおこなう？

9月9日(火)～12日(金)の期間、不注意から起こるけがをへらすため、保健委員会を中心に、「けが0大作戦」を実施しました。生活委員会や、ボランティアの児童と一緒に校内をパトロールしたり、気づいたことを放送したりして、安全に生活することを呼びかけました。「歩いていこう」と児童同士で声をかけあう姿が増えました。これからも、けがを予防する意識を高め、不注意から起こるけがをへらしていきましょう。