



第6号
令和8年10月19日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

目の健康を守ろう！ 自分の目は、自分で守ろう

秋は学習や読書に親しむ機会が多く、目を使う場面が増える時期ですので、今月は目の健康について取り上げます。

毎日使う大切な目。目は、物の形や色を見るために欠かせないものです。しかし、知らないうちに目に負担をかけていることもあります。そこで、目にやさしい生活習慣を身につけるために、4つの方法を紹介します。

外で過ごそう！

暑さや紫外線にも気を付けて。



30分に1回は休けい！

遠くを見たり、立って体を動かしたりしよう。



本や画面は目から30cm以上

はなそう！

30cmはどれぐらいの距離か、定規などで一度測って感覚を掴もう。



明るい部屋でよい姿勢で！

暗いところでは、明かりをつけよう。背中が丸まらないように気をつけて。



目に優しい生活習慣を身につけて、自分の目の健康を守りましょう。もし、下のような時には、おうちの人に伝えてください。



こんな時は、おうちの人に伝えてね

- ・黒板の字が見えにくい
- ・遠くの字がぼやける
- ・物が二重に見える



参考：文部科学省啓発資料

運動会も毎日も！元気で安全な毎日のつくり方を確認しよう！

いよいよ今週は運動会です。運動会で、自分の力を出すためには、準備が大切です。必要なことをチェックしてみましょう。

睡眠

早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。

疲れをとり、体の調子を整えましょう。



朝食

脂が多いものなど胃腸に負担をかけるものを食べ過ぎないように気をつけます。食べ慣れているものを、普段の量で食べましょう。

水分

水筒を忘れずに持ってきてきましょう。競技や係の合間に、こまめに水分がとれるように動きを考えておきましょう。

爪を切る

手や足のつめが長いと、けがの原因になります。自分だけでなく友達にけがをさせることもあるので、必ず切りましょう。



靴の確認

足のサイズに合った靴をはかないと、途中で脱げたり、靴ずれの原因になります。靴の底が取れかかっているか、マジックテープなどがとまるかも確認しましょう。

健康観察

だるさはあるか、食欲はあるか、痛いところはないかなど、お家の人と健康観察をしましょう。必要な場合は、検温や薬持参などの対策を！

上の内容は運動会だけに限らず、日々の生活でも同じことが言えます。また、運動会の練習を通して、体を動かすことの大切さや心地よさも感じたと思いますので、是非今後も継続してくださいね！

運動会救護係の皆さんの思いを紹介します

今回、運動会の救護係になった4人です。体調不良やけがなどで困ったことがあったら、先生方や救護係の4人に声をかけてください。

- A児：自分も以前、運動会で転んだことがあり、その時、救護係の人がやさしくしてくれた。自分もけがをした人たちのたくさんのサポートをいち早くしていきたい。
- B児：将来、医者になりたいと考えているので、救護係の活動を通して、けがや体調不良の対応の練習をしたい。
- C児：救護係をやってみたかったので、なれて嬉しい。けがや体調不良の人たちの対応を頑張りたい。
- D児：先生方やみんなのサポートをして、小学生最後の運動会をいい気持ちで終えられるようにしたい。