



半田市立岩滑小学校
令和7年度10月号

10月の保健目標 **よい姿勢**で目を大切にしよう

毎年10月10日は「目の愛護デー」です。10を右に倒すと、まゆげと目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日になりました。

20-20-20 ルールで目を休めよう

近く of 物を見続けていると、目の筋肉は緊張した状態が続く、目の疲れの原因になってしまいます。定期的に遠くを見ることで目を休ませることができます。

20分に1回、20秒間、20フィート(約6m)離れたところを見る

タブレットやスマホ、ゲームなど集中しすぎに気をつけて、20分に1回は遠くに目のピントを合わせるようにしましょう。

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

カルビースナックスクール

3年生がおやつのとりにかたについて学びました。「株式会社カルビー」の方に講師として来ていただきました。おやつは200kcalまで・夜ご飯の2時間前までを意識して食べると良いことがわかりました。



めいじしょくいくでまえじゅぎょう 明治食育出前授業

「株式会社明治」の方を講師に、1年生は「乳牛について」、2・3年生は「元気が出る朝ごはん」、4年生は「じょうぶな体をつくろう」をテーマに勉強をしました。どの学年も自分の食生活を振り返りながら、自分たちの体を作るための栄養について学びました。いつもよりも給食を一生懸命食べる姿がありました。

