



2024年（令和6）年9月30日
二見北小学校 保健室

10月10日は目の愛護デーです！

10月10日は目の愛護デーです。「10」を横にするとまゆ毛と目の形に似ていることからそう決められたそうです。目に優しい生活を心がけ、目を大切にしていしましょう！

☆目を大切にするためにできること☆

- ・暗い部屋でゲームをしたり、本を読んだりしない。
- ・1時間ゲームをしたら、15分間休けいして目を休ませる。
- ・本を読んだり、ノートに書き写したりするときは、机から30cmほど目をはなす。
- ・前がみは短めにする。



今日は何の日？

10月は目の愛護デーの他にも、色々な「〇〇の日」があります。

Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—

ほねかんせつ
骨と関節の日

じゅうがつようか
10月8日

「十」と「八」で
ホネの「ホ」の字

ほね
【じょうぶな骨をつくるために】

かんせつ
【関節のために】

カルシウムを多く
ふくむ食べもの・
飲みものをとろう！

うんどう
運動する前は、
からだをよくほぐそう！

そとげんき
外で元気にからだを
うごかそう！

スポーツなどでの
つか
使いすぎに注意！

Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—Ca—

10月には食べ物に関係する〇〇の日もたくさんあります。毎月、どんな「〇〇の日」があるのか調べてみるのも楽しいですね。

10月 2日 とうふの日

10月 4日 イワシの日

10月 13日 さつまいもの日

10月 15日 きのこの日