



おうちの人と  
よみましょう！

令和7年 10月  
岩国市立宇佐川小学校  
ほけんしつ

こんにちは★もう10月も終わりに近づいていますね。急に寒くなったので、あたたかくして、かぜを引かないようにしましょう！すこチャレはおわかりでしたが、「ゲームの時間みじかくしてるよ」と教えてくれる人もいて、すこチャレをやって良かったと、うれしく思っています♥ゲームの時間を考えることは、体も目も休ませることができるので、このようにして日ごろからみんなでいしきしていきましょう♪

## 10月のほけん目ひょう 目を大切にしよう しせいを正しくしよう

🌸 10月10日は目のあいごデー！ 🌸

みなさん、過ぎてしまいましたが、10月10日は【目のあいごデー】だったことを知っていますか？目は、おきている間中ずっとはたらいてくれていますね。あたりまえすぎて、目を大切にすることを忘れることも多いかもしれません。今日は目を大切にするために、目にやさしい行動を勉強しましょう！

10月10日は  
目の愛護デー



### 👍 目に GOOD な行動

スマホと目のきよりは  
30cm いじょう！！



必ず目の休けい！！



へやの中は明るく！！



目をあたためる！！



### 👎 目に BAD な行動

くらいへややベッドの中で  
スマホを見るのはNG！！



まえがみが  
目にかかるのはNG！



まだいゆうはわかっていないけれど、  
太陽の光はしりょくていかを  
よほうしてくれます！

涼しくなってきたから、みんなで外で  
運動しましょうね(\*\_\*)



# 第2回すこやかにしきチャレンジの結果

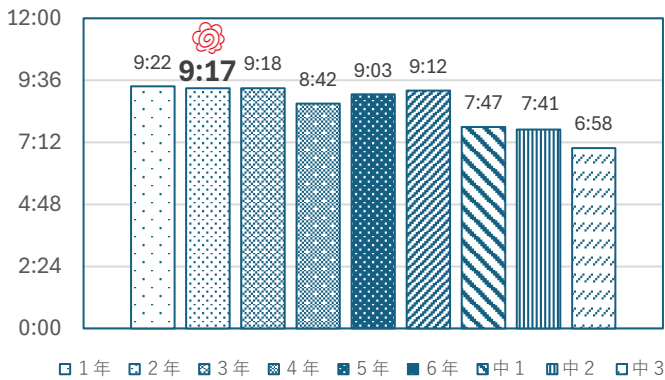
みなさん、第2回目のすこやかにしきチャレンジ、よくがんばりました(\*^.^\*)

●●さんは、また1～3年生の「すいみん時間」部門で1位になりましたね！

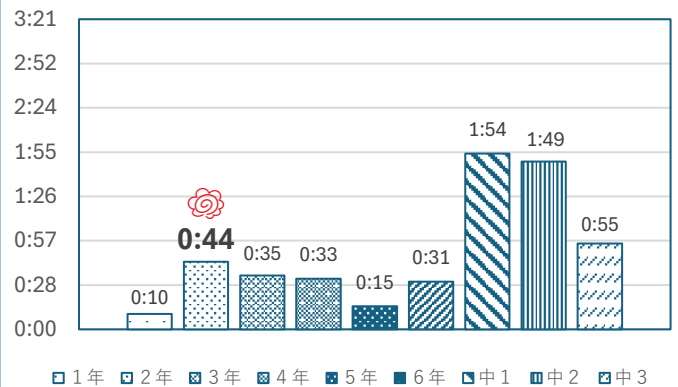
おめでとうございます！●●さんも、毎日いろいろな体力づくりに取り組んでいて、とてもすばらしかったです！2人とも、錦清流小学校のお友だちと比べてみると、少しメディアの時間が長めでしたが、自分で決めた目標よりは守れていることが多かったですね！



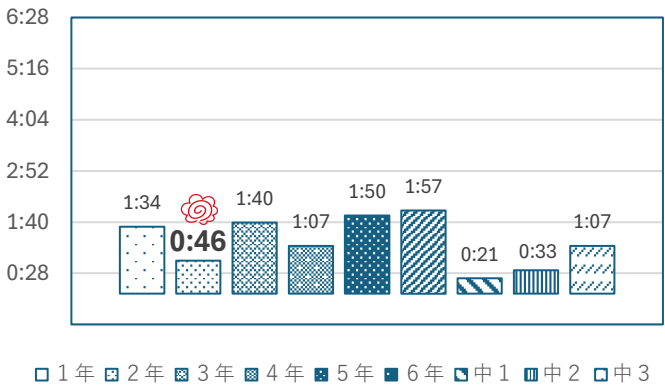
第2回 平日 すいみん時間 (平均)



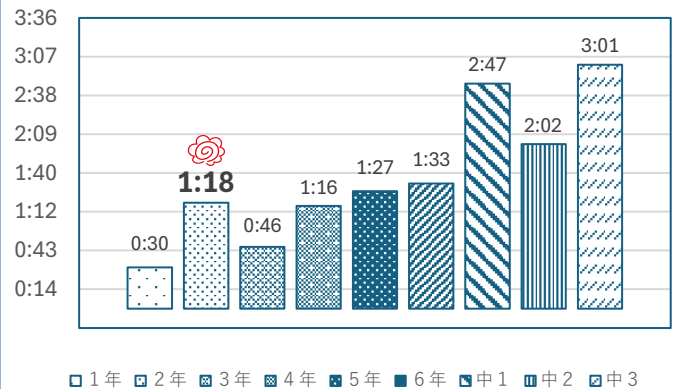
第2回 平日 メディア時間 (平均)



平日 体力づくり時間 (平均)



第2回 平日 学習時間 (平均)



子ども大人もゲームのしすぎに  
気をつけよう！！



## ★たのしくゲームであそぶために★

- ✓ ゲームに負けない楽しいことを見つけよう！
- ✓ 「あと〇分でおわる！」と、ルールを決めよう！
- 時間を守れる人はとってもすてき！