



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ならう！すこチャレはおわりましたが、「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、このちょうどいい日ごろからみんなでいきましょう♪

## 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、おきている間はずつ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が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！！



へやの中はあか明るく！！



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！



まだりゅ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  
よぼうしてくれます！

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！

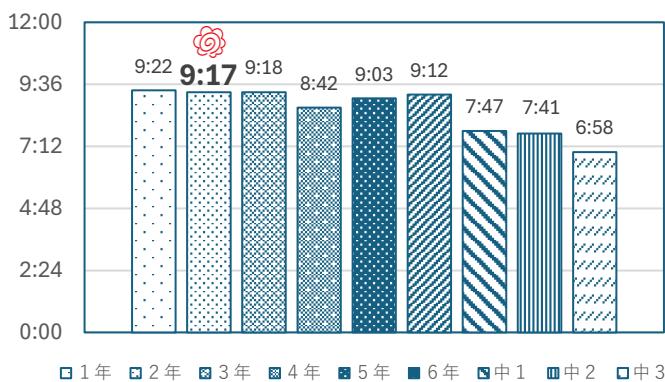
おめでとうございます！●●さんも、毎日いろいろな体力づくりに取り組んでいて、

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

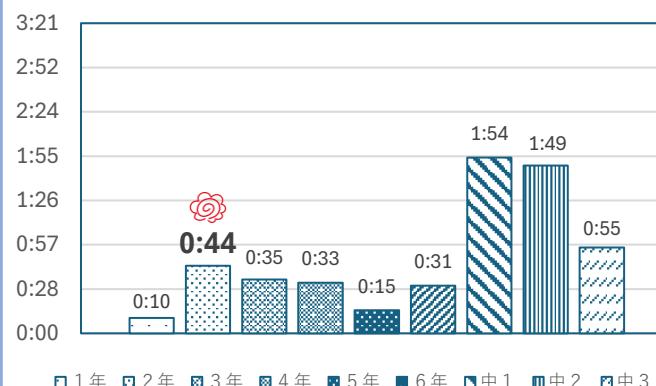
メディアの時間が長めでしたが、自分で決めた目ひょうは守っていることが多かったです！



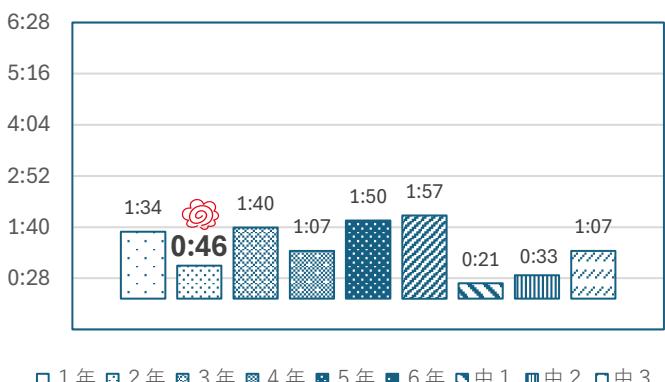
第2回 平日 すいみん時間（平均）



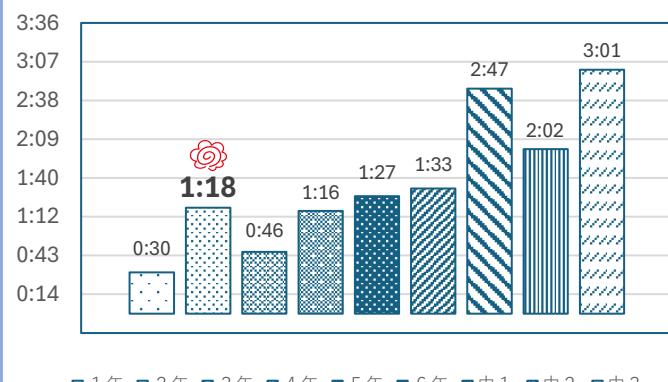
第2回 平日 メディア時間（平均）



平日 体力づくり時間（平均）



第2回 平日 学習時間（平均）



子どもも大人もゲームのしすぎに



★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○分でおわる！」と、ルールを決めよう！  
時間が守れる人はとってもすてき！