



令和8年9月30日

川崎市立玉川小学校

10月の予定

10月1日(木) 発育測定 欠席者①
2日(木) 発育測定 欠席者②
8日(木) 行事前健康診断 6年

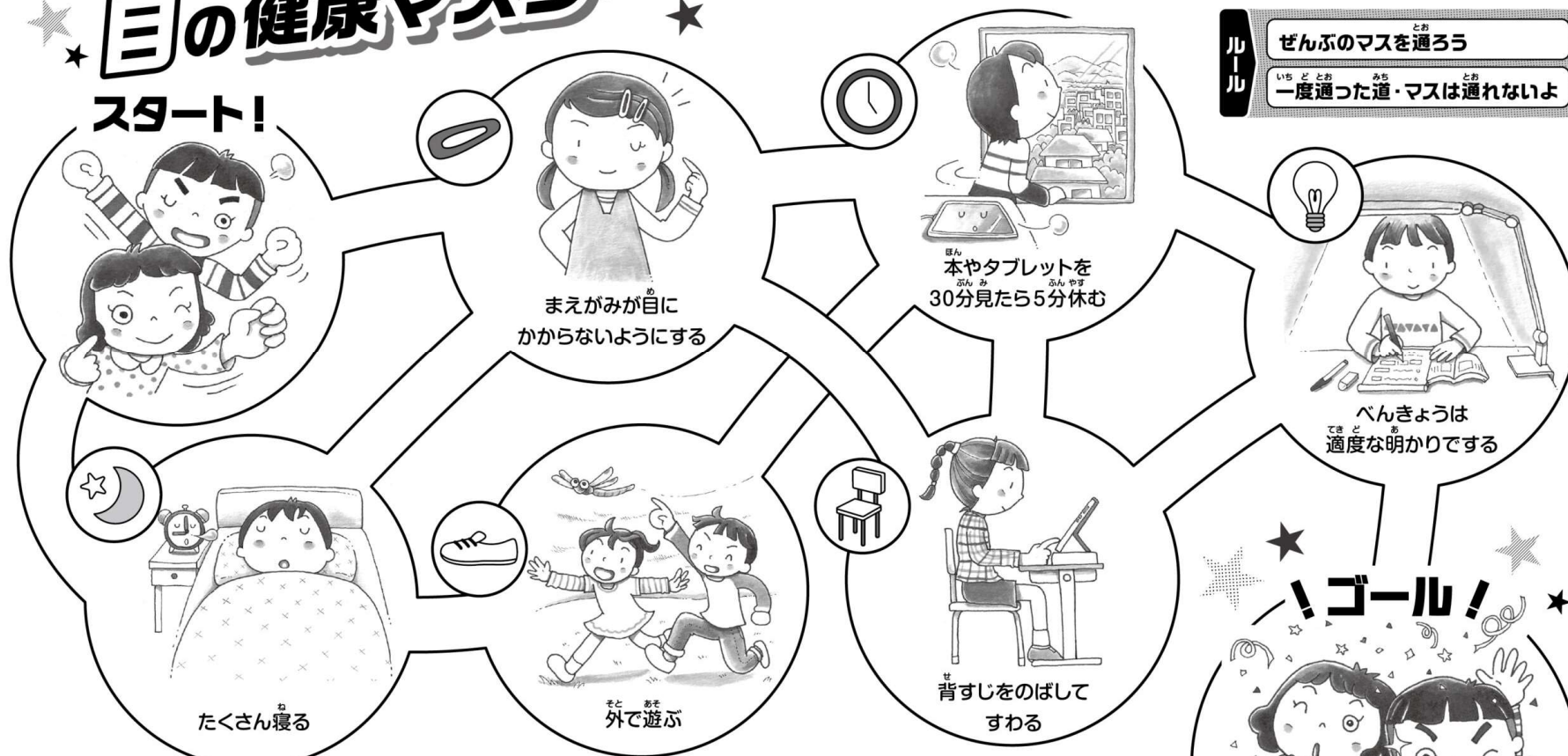
左記日程では体育着を忘れずに持たせてください。

行事前健康診断は上だけ体育着に着替えて行います。ワンピースを避けていただきますよう、ご協力をお願いします。

10月保健目標「目を大切にしよう」

目指せ！ 目の健康マスター スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！



ルール
ぜんぶのマスを通ろう
一度通った道・マスは通れないよ

ゴール！



おめでとう！これできみも
「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

目にやさしい
生活の
ポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといひよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

運動会の練習が始まります。涼しくなってきましたが子どもたちは外で運動しますので、引き続き水筒の持参をお願いいたします。



また、気温の変化に対応できるよう、パーカーやカーディガン等を準備していただけると、衣服で体温の調節ができます。ご協力よろしくお願いいたします。



秋の発育測定の結果を健康の記録でお知らせしています。確認していただき、押印またはサインをご記入の上、学校に返却してください。

6年生は全ての検診・測定が終わりましたので、学校に返却せずに6年間の健康の記録としてそのまま自宅で保管してください。