

令和8年 10月1日
向日市立第2向阳小学校

10月10日は「目の愛護デー」

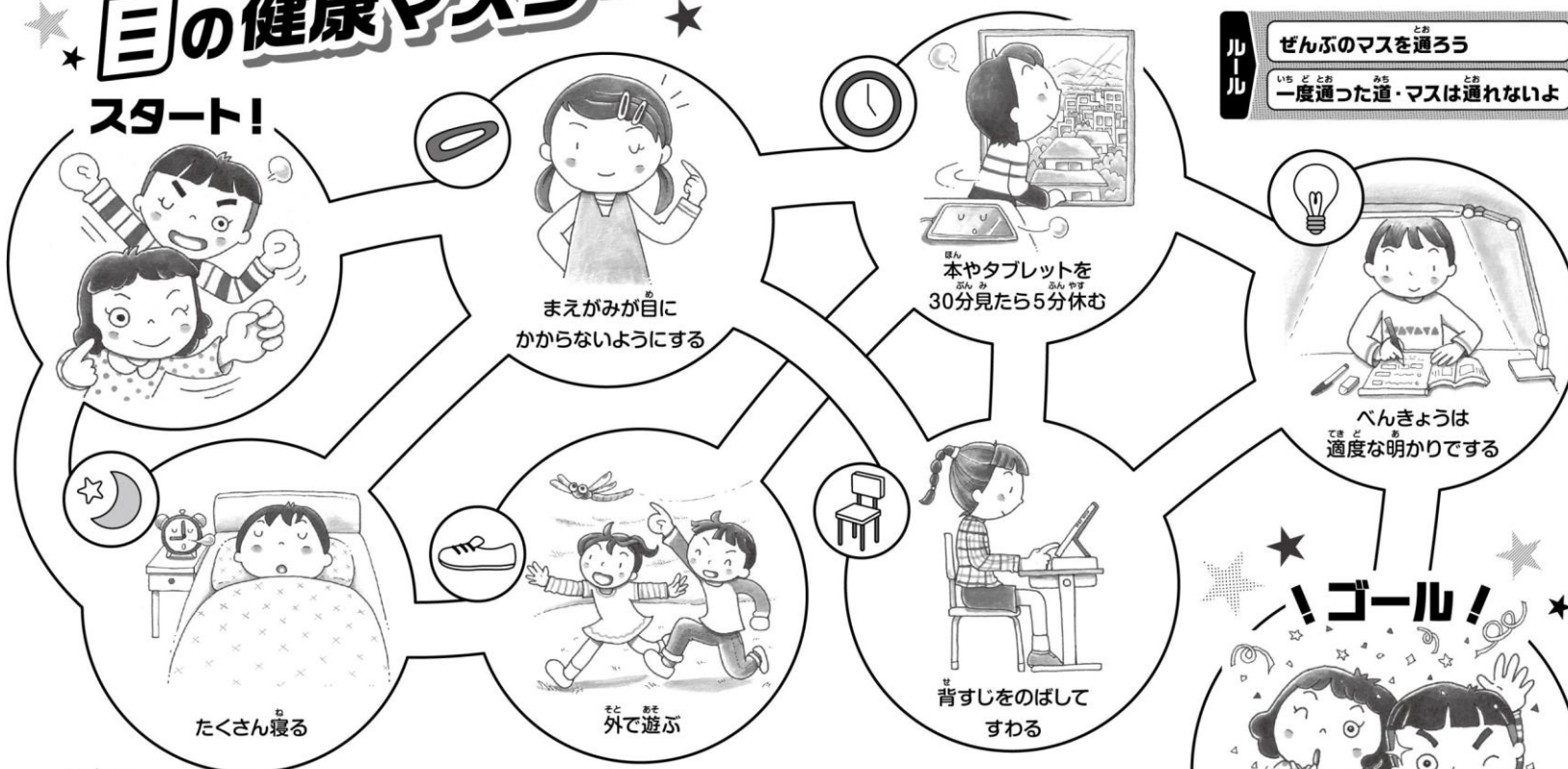
暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。一方で朝晩の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期でもあります。衣服で上手に体温調節をしながら規則正しい生活を心がけましょう。

10月10日は何の日か知っていますか？正解は、目の愛護デーです。みんなの目は起きてから寝るまでずっと働き続けています。ゲームやスマホばかり見て目を使いすぎていませんか？自分のふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。

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
いちど通った道・マスは通れないよ



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いよ
- 外でたくさん遊ぶ。太陽の光には近視をすすみにくする力があるよ
- 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

★
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こう

インフルエンザが流行する季節となりました。2向小でもぽつぽつと感染者が出ています。手洗いや換気を心がけて感染症を予防しましょう。また、インフルエンザにかかったら出席停止となります。罹患状況報告書の提出が必要になりますので、学校にご連絡をお願いいたします。

インフルエンザにかかったら

登校
できません

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	発症	解熱	1日目	2日目	3日目	登校OK	
発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK	
発症	発症	発症	発症	解熱	1日目	2日目	登校OK

たいくたいかい れんしゅう はじ
体育大会の練習が始まっています

げんき かつどう たいせつ
けがなく元気に活動するために大切なことがあります！



しっかり準備
運動をしよう



みず
水とうを
もってこよう



くつひもはしっ
かり結ぼう



しんどくなっ
たら先生につたえ
よう

10月の予定

10月27日(火) 検尿 1次

10月28日(水) 検尿 1次予備日

