



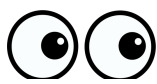
幼稚園とご家庭を繋ぐ えいこ〜ん通信

えいこ〜んは、英語で「どんぐり」です

第4号

令和8年10月発行

毎年10月は目の愛護月間です



目は一生使う大切な器官です。目を休める時間をつくり、本や画面との距離、明るい場所で見えることを意識して、目の使い方を見直してみましょう。



30分に1回休む



近くを見続けたら、遠くを見て目を休ませましょう。



明るい場所で見



暗いところで読んだり見たりすると目がつかれます。



30センチはなす



本や画面と目の距離を30センチ以上あげましょう。



30分に1回は目を休める



メディア時間チェック



- ✓ 1日の使用時間を決めている
- ✓ 明るい場所で見ている
- ✓ 30分に1回は休けいする
- ✓ 画面と目を30センチはなしている
- ✓ 寝る1時間前には使わない

10がつのフォト



～みどりの風幼稚園の子育て相談～

育児相談や母と子の心と身体の健康に関する相談を受け付けいたします。お気軽にご利用ください

♪ 日時 毎週水曜日 午前11時から

♪ 場所 みどりの風幼稚園

お電話で事前に予約をお願いします ☎ 0587-59-7000

