

ほけんだより10月

北島南小学校

暑さが和らいで、秋らしい気候になってきました。朝晩は少し肌寒いと感じるくらいです。夜はきちんと布団をかけてねましょう。

スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、秋は過ごしやすく色々なことが楽しめる季節です。自分に合った秋の過ごし方を見つけて取り組んでみましょう。



目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーで、目の健康や大切さについて考える日です。今の私たちの生活は、パソコンやゲーム、テレビなどに囲まれ目が疲れやすくなっています。疲れ目を防ぐために、目を休ませる時間をつくったり、次のことに気をつけたり目を大切にしたい生活をしましょう。

目の健康のために心がけたいこと

●つくえ・本・テレビなどに目を近づけすぎない

●まがみは目にかからないようにする

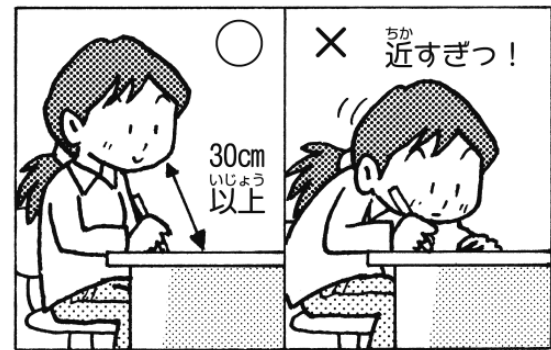
●テレビやゲームは時間をきめて、それを守る

●ときどき遠くをみるなどして、目を休ませる

2学期の視力検査で、視力が下がっている人がいました。見えにくいと感じた時は早めに眼科を受診することをお勧めします。また、メガネやコンタクトを使っている人は、定期的に眼科へ行って、それが自分に合っているかみてもらいましょう。



目とつくえの距離に注意！



よい姿勢のポイント

- ・いすに深くすわり、せすじをのばす
- ・背もたれには寄りかからない
- ・足の裏全体をゆかにつける
- ・机と体の間にはぎりこぶし1つ分空ける
- ・本から目を30cm程度はなす

2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう！！

あなたの目がピンチ!!
こんなこと、してないですか?

あなたの目がピンチ!!
こんなこと、してないですか?