

ほけんだより 10月

令和5年10月2日
向洋小学校 保健室
No.12
長子配付

私たちが目をマモルンゾ

私は **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

私は **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

2学期「生活カレンダー」のお知らせ

今日から6日(金)まで「生活カレンダー」を行います。2学期の目標は「テレビ・ゲームの時間を守る」です。テレビやゲームの時間が長いと、生活リズムがみだれたり、目がつかれたりします。ルールを守って、楽しく使いましょう。