

ほけんだより 10月

令和3年10月18日 白山市立北陽小学校 保健室

あきらしくなってきましたね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋？ いろいろな秋がありますが、みなさんは「〇〇の秋」をどうすごしますか？ 実り多い秋になるといいですね。

10月の保健目標



目を大切にしよう

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



やさしくない!

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



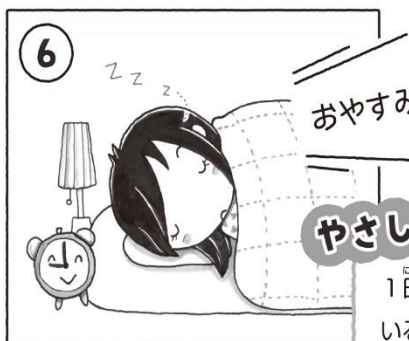
やさしい!

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

これくらいでいいかな？

まだまだ！



やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

おやすみなさい

め 目をまもっています！たよれるなかまたち

こんなはたらきがあります

【まゆげ】
あせからまもる！

【まぶた】
けがからまもる！

【なみだ】
かんそうからまもる！

【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！

がめん め きより
画面と目の距離は 30cm

がめん かくど
画面の角度を
かたむ
傾ける

ゆか りようあし
床に両足を
つける

タブレットを
つか
使うときは…

せなか
の
背中を伸ばす

しり うし
お尻を後ろにして
ふか こしか
深く腰掛ける

ぶんつか
30分使ったら、
とお み み やす
遠くを見て目を休めよう

★学校でも授業でタブレットを使うことがありますね。目や姿勢に注意して使いましょう！
おうちでゲームやインターネットをする時間は、1時間以内にしましょう。

め うんどう やってみよう 目の運動

め
目がスッキリするよ



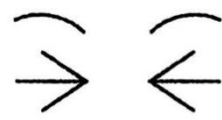
うえ み
上を見る



ひだり み
左を見る



ひだり
左まわり



ギュッとじて



した み
下を見る



みぎ み
右を見る



みぎ
右まわり



パッと開く