

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

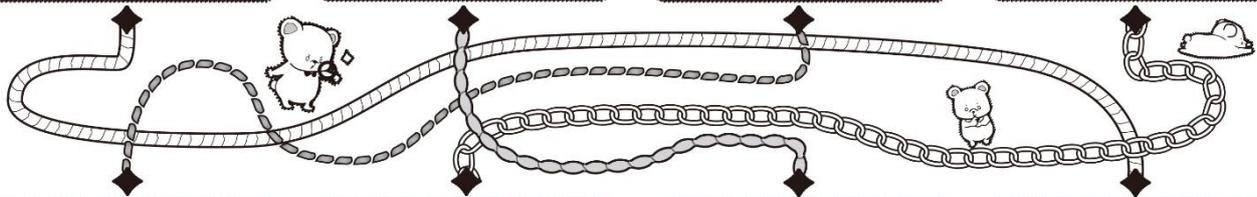
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休息が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

11月4日(金)に4～6年生とおうちの方を対象とした

学校保健委員会を行います

登場するキャラクター▼

- * 代表委員と保健給食委員が目の健康について劇やクイズをします。
 - * 目に優しい生活を考え、発表する時間もあります。
- 自分事として考えてみましょうね！

ブルーライトで → 視力を落とすンダー
←かみつく アイパッド

【時間】 13:15～13:55
【場所】 本校の体育館

～ ぜひ、ご参加ください～

切り取り

体や心で気になること

(気になることがある場合は…保健室に来て話すか、ここに書いて保健室のポストに入れてください。)

年 組 氏 名

/ ()