

ほけんだより 10月号

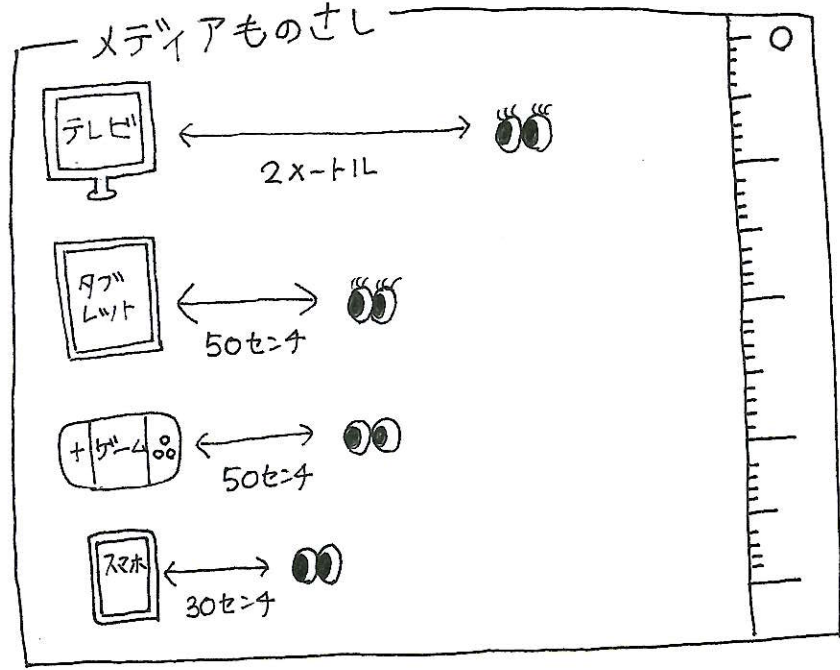
R8 西成小学校 保健室

すすしい秋の風がふき、読書や勉強がしやすい季節となりました。

10月10日は「目のあいごデー（目を大切にする日）」です。本を読むときやタブレットを使うときは、姿勢をよくして、目と本を少しはなして見ましょう。ときどき遠くを見て目を休ませることも大切です！！

もしかして
ごきげんナ目！

- ☒ すいみん不足
 - ☒ 暗いところで本やスマホをみる
 - ☒ ゲームのしすぎ
 - ☒ 前かがみが目にかかる
 - ☒ Xがネの度が合っていない
- ★ 放っておくと、ごきげんナ目になってしまうかも！！



これ以上近づくと、目が疲れます...

目をいたわるには...

部屋は明るくする

目のストレッチ
ギュッとつぶって大きくひらく × 5回する

遠くを見る

目を温める

本当に目が見えてる？
目の健康診断
フジキ実馬さん

ひだりめ（左目）を手でかくし、みぎめ（右目）で●を見てみましょう。
紙をゆくり前・後ろに動かすと、あれ？★がいなくなっちゃった！？

うちのお家の人とやってみよう★

