



ほけんもくひょう  
**10月の保健目標**  
 たいせつ  
**目を大切に**  
**しよう!**

2024.10.1 萩原小学校

あつ 暑かった夏もおわり、ようやく 秋らしくなってきました。あさ ひるま きおんさ おお 朝と昼間の気温差が大きいので、たいちよう 体調を崩しやすい時期です。せいけつしゅうかん ととの 生活習慣を整えて、げんき す 元気に過ごしましょう。

が つ と お か が め あ い こ  
**10月10日は目の愛護デー**

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

せなか の  
背中を伸ばす

しり うし  
お尻を後ろにして  
ふか こしが 深く腰掛ける

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…

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

長い前髪  
 気が散って  
 気を付けて

●見えにくい  
 まえ がみ  
前髪がじゃまになって、まわりがよく見えません。それに、まわりの人からも、あなたの顔が見えにくいのです。

●気が散りやすい  
 まえ がみ き  
いつも前髪が気になって、ものごとに集中できません。

●目にばい菌が入りやすい  
 かみ け さき め はい かみ  
髪の毛の先が目に入ったり、髪が気になって目をこすったりするので、ばい菌が入りやすいのです。

こんな困ったことが起こらないよう、前髪は、目にかからない長さで切っておきましょう。

め ふ し ぎ  
**目の不思議クイズ**

Q1 ウマやヤギの瞳孔 (くろめ)は横長である。○か×か?

こた 答え ○  
 どうぶつ しゆるい  
動物の種類によって、瞳孔の形はさまざまです。ちなみに、人間やイヌは丸く、ネコは縦長です。