



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 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。