

# ほけんだより10月号

新篠津村立新篠津小学校

R7.10



## HAPPY HALLOWEEN

10月10日は  の愛護デーです

みなさんは自分の目を大切にしていますか？目は一生使う、代わりのないものです。ゲームやスマホ、タブレットなどをずっと見続けると、下のような症状が出る人もいます。みなさんはどうですか？



目がしょぼしょぼする



ものがぼやけて見える



目がかわく

このようなことが続くと・・・

目が傷つく

視力が下がる

他の目の病気を引き起こす

姿勢が悪くなる

頭や肩が痛くなる

体調が悪くなる



そうならないために・・・どれか一つでも気をつけてみましょう

テレビは離れたところから座って見よう



寝る直前にはゲームやスマホの画面を見ないようにしよう



ゲームやスマホの画面を見る時は、30cmは顔から離そう



本を読むときは明るいところで読もう



ゲームやスマホの画面を見る時は、たまに目をつぶってお休みしよう



目を休ませるために、早く寝よう



こんげつ

# 今月のまちがいさがし

みぎ ひだり え ちが

右と左の絵で違うところが7つあります。全部見つけられるかな？



こんげつ

# 今月のけいじばん

こんげつ

けいじばん

がつ

か

め

あいご

め

かん

今月の掲示板は、10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に関する掲示です。『目のふしぎ発見！』の掲示もあります。『さっかく』を体験してみてくださいね。

