

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

みん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・・・

目がきずつく

姿勢が悪くなる

視力が下がる

頭や肩が痛くなる

他の目の病気を引き起こす

体調が悪くなる

そうならないために・・・どれか1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

今月のまちがいさがし

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？



今月のけいじばん

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。

