

ほけんだより

令和6年10月9日
和田小学校 保健室



あさばん はたせい にはやう ひ あつ ひ
朝晩は肌寒くなりましたが、日中はまだ蒸し暑い日もあり、
きおんさ いき たいちやう き っ
また温差のある時期となりました。体調に気を付けましょう。

め あいご で え
10月10日は「目の愛護デー」です
め せいかつ
目にやさしい生活をしましょう



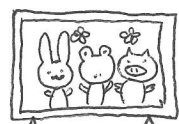
め せいかつ ひと だれ
目にやさしい生活ができている人は誰だろう??

あい さん

よる くら へや
夜は暗い部屋で
ほん よ
本を読みます



これみ
テレビは
ちか
近いところでねころんで
みます

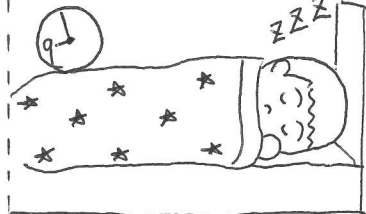


もく さん

まえがみ
前髪が
め
目にかゆらないようにしています



よる はや
夜は早く
ふとんに入てねています

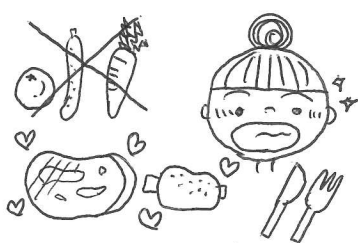


がん さん

やす ひ にちゅう
休みの日は1日中
ずとゲームをしています



やさい きら
野菜が嫌いだが、
いつもお肉ばかり食べています



め せいかつ ひと
目にやさしい生活ができている人は... もく さん ですね々
みぎがわ め せいかつ ほいんと か
右側に目にやさしい生活のポイントを書いています。自分も目にやさしい
せいかつ
生活ができていますかふりかえてみましょう!



め せいかつ ほいんと
目にやさしい生活のポイント☆

げえむ どくしょ てれび み
① ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために
ぶん かい きゅう め やす
30分に1回、1休けいをして目を休めましょう。

へや あか たいせつ よ しい あか へや す
② 部屋を明るくするのも大切です。良い姿勢で明るい部屋で過ごしましょう。

め けんこう しょくじ たいじ す きら ばらんす よ て
③ 目の健康には食事でも大事。好き嫌いせずバランス良く食べて、
め ひょう えいよう
目に必要な栄養をとりましょう。

はやね すいみん たいせつ め やす じゃん っく
④ 早寝でたっぷり睡眠をとることも大切です。目を休める時間を作りましょう。

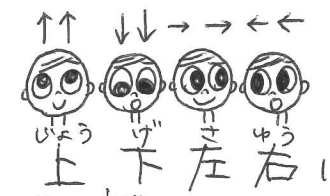
め つかい
目が疲れたときには...

め あたに
① 目を温める



ほっとおる
ホットタオルなどを
め
目にあてましょう。

め うご
② 目を動かす



め うご
目を動かしましょう。
ちか たい とうご
近くと遠くを交互に
見るのもオススメです。

とお み
③ 遠くを見る



まど そと たい み
窓の外など遠くを見ましょう。
やま き など みる
山や木などの緑を見る
のもオススメです。

あき しりやくけんさ おこな
秋の視力検査を行います〜

がく しりやくけんさ じし がけん すいいけんか かせ
10〜11月で視力検査をします。実施した学年から随時結果をお返します。