

ほけんだより 10月

日進市立北小学校

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。
おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めるのにもぴったりの季節です。



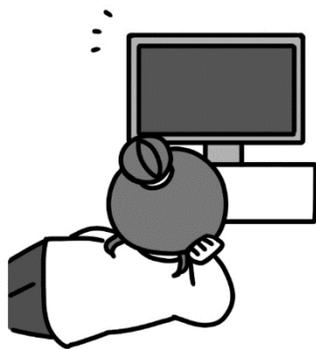
10月の保健目標 目の健康について考えよう

授業やゲーム、テレビなど、目を使いすぎて疲れていませんか？目の疲れは、頭痛や肩こりなどを引き起こす原因にもなります。10月10日は目の愛護デーです。この機会に、目に優しい生活を意識していきましょう。

！ 心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



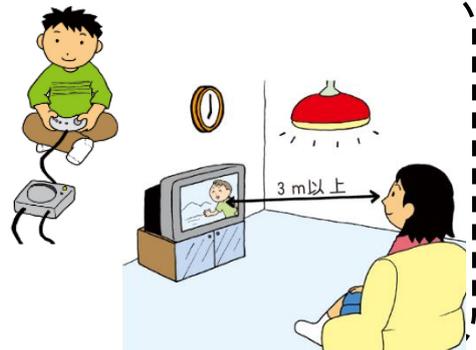
横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

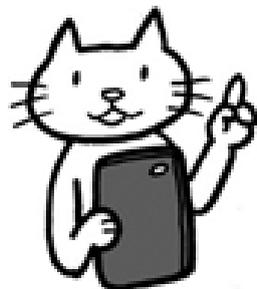
★改善ポイント★

- ✓ 寝っ転がらず、座った姿勢で使用しよう！
- ✓ 1時間使用したら15分程度の休けいをとろう！
- ✓ テレビから3メートル以上離れよう！



正しい姿勢でタブレットを使用することができますか？授業で使用する機会も多いと思いますので、正しい姿勢をマスターして、目や体が疲れないようにしていきたいですね！

タブレットを使うときは…



いくつわかるかな？ 「目」^めが^めつくことわざ

①目^めから〇〇へぬける

意味 ^{あたま}頭の回転が早い、^{はや}ぬけめがない。



②目^めに〇〇〇もいたくない

意味 ^いすごくかわいがることのと
^みたとえ。



③目^めは〇〇ほどに
ものを言う

意味 ^め目つきは話すのと
^{おな}同じくらい相手に
^{あいて}気持ちが伝わる。



④目^めから〇〇〇がおちる

意味 ^いあるきっかけで、
^みわからなかったことが
^{きゅう}急にわかるようになること。



〔こたえ：①はな②いれて③くち④うろこ〕

いくつ^{せい}正解できたかな？

