

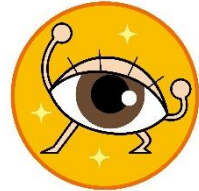
ほけんだより

10月

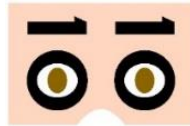
令和5年 10月号
船城小学校保健室

がつ つきもくひょう
10月の月目標

め たいせつ
目を大切にしよう



10月10日は、「目の愛護デー」といって、「目を大切にしよう」という日です。みんなで、目を大切にされた生活を送りましょう。



学校生活の中でも目を大切にするためにできる、ポイントが2つあります。

【ポイント①】よい姿勢ですぞ



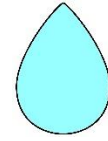
こんな姿勢が目や体に負担をかけない姿勢です

- ◎目と画面や本は、30cm以上はなす
- ◎タブレットの画面は、立ててつかう
- ◎両足を床につける
- ◎ふかくすわる
- ◎背中をのばす

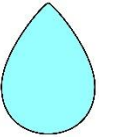
【ポイント②】外でたくさんあそぶ



- ◎1日2時間程度、外で活動することで、視力が低下することをふせぐ効果があります！
- ◎業間休み、昼休みなど外でたくさんあそぼう！



知っているか？ なみだの役割



①目をそうじする



目に入ったごみなどを洗い流してくれます。

②目をまもる



ばい菌が入ったり、表面が傷ついたりしないようになみだのバリアをはります。

③目にえいようをとどける



なみだが目に必要な酸素や栄養をとどけます。

なみだからのおねがい！！

なみだは、まばたきで目に行きわたります。ゲームやスマホなどにずっと集中していると、まばたきがへって、なみだかはたらくことができません。連続使用は30分ほどにして、きゅうけいをとりましょう。



しりょくけんさ し 視力検査のお知らせ



- 10月16日(月) 1年生・3年生・4年生
- 10月18日(水) 2年生
- 10月19日(木) 5・6年生

◎めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてください。