

ほけんだより

2017・10・10

西和佐小学校・ほけんしつ

どくしょ 読書・スポーツ・絵や音楽など、好きなことに
と取り組むのいい季節になりました。

そら たか 空は高くすみわたり、風が気持ちいいですね。

からだにも心にも栄養をたっぷりあげましょう。



10月10日は目の愛護デー

目を大切にするためにはどんなふうにしたらよいか、どんなことに気を

つけたらよいか考えてみましょう。

目にやさしい生活を心がけましょう

○本を読んだり勉強するときは、へやを明るくし、姿勢よく。

○前髪は目にかからないようにする。

○テレビやゲームは時間をきめて。

○好き嫌いせず、バランスのよい食事をする。

○すいみん時間をたっぷりとる。

目にやさしくないのはこんなこと

×暗いへやで本を読む・・・暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ。

×テレビやゲームを・・・近いところをずっと見ていると、

長い時間続ける ピントをあわせる目の力がにぶるよ。

×目をこする・・・目の表面がきずつきやすいよ。



勉強をする時の姿勢は

グー

チョキ

パー

で！！



●つくえとからだの間は、グー1つ分にする。

●つくえはチョキで、はさんだら、ひじが直角になる高さがよい。

●字を書くとき、目とノートは、パー2つ分はなす。

どうして目は2つあるの？
人差し指を顔の前で立てて、片目ずつつぶってみると、左右でそれぞれ少しずつズレて見えますね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。
ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱をさけられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしてくださいね。

上着で上手に調節しましょう！

朝夕と昼間の気温の差が大きいですね。
気温に合わせてぬぎ着ができるように、上着を上手に使いましょう。
肌着もわすれずに着ておきましょう。

