

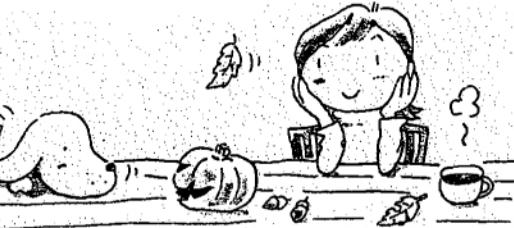
# ほけんだより

2017・10・10

西和佐小学校・ほけんしつ

読書・スポーツ・絵や音楽など、好きなことに取り組むのにいい季節になりました。

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のか考えてみましょう。

### 目にやさしい生活を心かけましょう

○本を読んだり勉強するときは、へやを明るくし、姿勢よく。

○前髪は目にかかるないようにする。

○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。ピントをあわさ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、目のとノートは、ぱん2分はなす。

### どうして目は2つあるの？

ひとさし指を顔の前で立てて、片目ずつぶってみると、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。

