



令和6年10月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

すずしい^ひ日がふえてきました。紅葉^{こうよう}は木々の冬支度^{きぎ ふゆじたく}とも言われています。そろそろみなさんも衣替え^{ころもが きせつ}の季節^{あき}ですね。秋はさむさとあたたかさの差^さがはげしく、体調^{たいちよう}をくずしやすいですが、ふくそうなどで調節^{ちようせつ}しながらすごしましょう。



10月のほけんもくひよう

め^{たいせつ}目を大切にしよう

ただ^{ただ}しせいを正しくしよう



10月10日は



「あいご」とは、「大切に^{たいせつ}して^{まも}る」ということです。目のあいごデーである10月10日は、目のけんこうを守る^{まも}ることの大切さ^{たいせつ}をみなさんに知^しってもら^らうための日^ひです。目にやさしい生活^{せいかつ}についてかんがえてみましょう。

め^{せい}目にやさしい生活^{いかつ}をしよう



バランスのよい^{しょうじ}食事^{しょくじ}をとる



ちょうどいい^{あか}明るさ^{あか}にする



ゲームは時間^{じかん}をき^き決めて休^{やす}む



しっかりねる



しせいをよくする

ただ^{ただ}正しいしせいクイズ①

め^め目と本のきよりは、どれくらいがいいだろう？

① グー2個分^{こぶん} ② チョキ2個分^{こぶん} ③ パー2個分^{こぶん}

こたえはほけんしつ^しのけいじを見てね！

じつめまも 実は目を守っています！

まぶた



めはいひかりりょうちょうせい
目に入る光の量を調整
したり、かんそうしたり
いぶつはい
異物が入ったりしないよう
にしています。

まゆげ

あせがめはい
あせが目に入るのを
ふせ
防いでいます。



なみだ



めはい
目に入ったよごれをあら
いながしたり、かんそうを
ふせ
防いだりしています。

まつげ

ごみやほこりがめはい
ごみやほこりが目に入る
のをふせ
防いでいます。

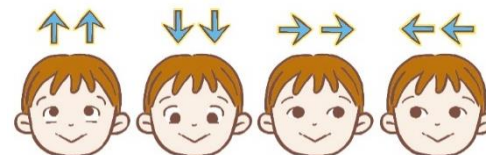


め 目がつかれてしまったら…

ちかみめちからい
近くのものを見るとき、目のきんにくに力を入れてピントを
ちょうせい
調整しています。その状態が長く続けると目がつかれてしまいま
す。目のつかれをとる方法があるのでやってみてくださいね！

めうご 目を動かす

じょうげさゆうめうご
上下左右に目を動かしまし
よう。ちか
近くととおくを交互
に見てもいいですよ。



め 目をあたためる

め
ホットタオルなどを目に
あてましょう。

み とおくを見る

そとみ
まどの外など、とおくを見ま
しょう。とくに山や木などみど
り
を見るのがおすすめです。

