

# ほげんたより

下生井小 10月10日は

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。ふだん、あたりまえのように使っている目ですが、みなさんは自分の目のことを考えたことがありますか？ 今月は自分の目のことを考えてみましょう！

そして立腰タイムできたえている姿勢も見直してみましょう！立腰タイムには心を落ち着かせる効果もあるそうです。

## 10月の保健目標

☆目を大切にしよう☆



### ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、

- ①いすに深くこしかける。
- ②せすじを真っすぐ伸ばす。
- ③目は机から30cmはなす。



### ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せほねも曲がってしまい、よくありません。



### テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。

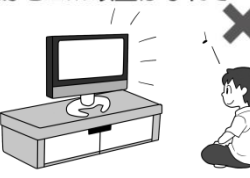
ゲームのしすぎは、一番目によくありません。



### 距離や明るさに気をつける

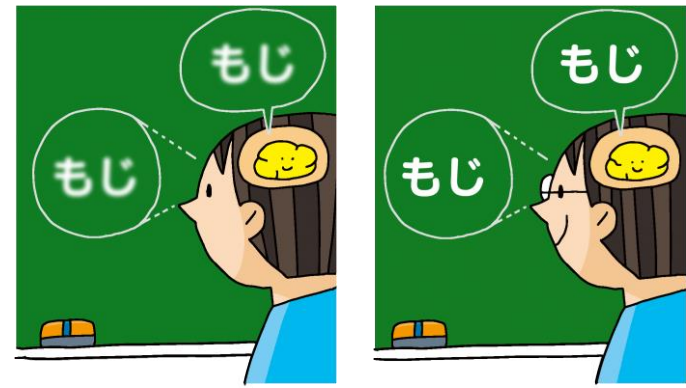
テレビを見たり、ゲームをしたりするときは、画面から2m以上はなれてみましょう。

また、部屋を明るくしましょう。



### めがねの役割

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。めがねをかけてきちんと「見える」ようにしましょう。



## 第2回 視力検査を行います！

10月10日の目の愛護デーに伴い、視力検査を行います。今回の対象は、1学期の視力検査B以下でまだ病院を受診していない人です。ですが、希望者にも実施したいと思います。「なんだか最近見えにくくなった気がする」「今の視力が気になる！」という人は、担任の先生に「視力検査を受けたいです！」と伝えて下さいね♪



人間のまつ毛は全部で何本ぐらい生えているでしょう？

