

ほけんだより 10月

児童数配付 No.7
令和6年10月1日
手賀西小学校
お家の人と読みましょう

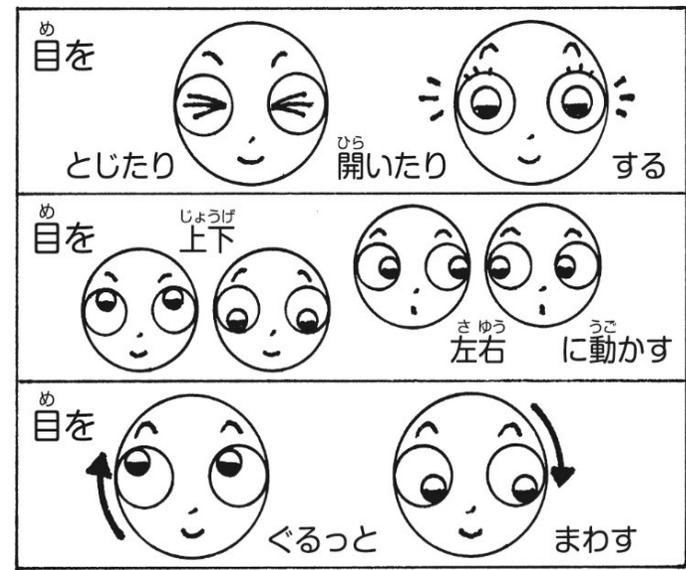
10月10日は10を横にすると「まゆげ」と「目」に見えることから、「目の愛護デー」とされています。

私たちは見たり、聞いたり、さわったり、においをかいだり、あじわったりして、多くの情報を取り入れます。中でも、目から取り入れる情報が一番多く、とても重要な働きをしています。

最近は授業でタブレットを使う機会がふえているため、まばたきをする回数がへり、目がつかれやすくなっています。目の健康のために、タブレットなどを使う時の姿勢や時間を意識して、目を大切にしましょう。

目が疲れたら やってみよう

目のまわりの筋肉をほぐす体操



まばたきは、目の乾燥をふせぎます

目を休めるために たまには 遠くの景色をながめよう



クスリをのむときの注意

- コップ一杯の水か、ぬるま湯でのむ
- のむ量や、のむ時間を守る
- カプセルをあけたり錠剤をつぶしたりしない
- 他の人が病院でもらったクスリはのまない

手あらいのポイントは

- ①ての「ひら」
- ②ての「こう」
- ③ゆびのあいだ
- ④つめのあいだ
- ⑤てくび

10月15日は 世界手洗いの日

あつい日・すずしい日

うわぎをじょうずにつかおう

前髪が目にかかったら

カットする

ピンでとめる

デジタル画面を見る時の五つの心得

1. 画面と目 三〇センチ以上はなして姿勢よく
2. 画面を目を休め 三〇分画面を見たら二〇秒以上、遠く見る
3. わかりやすい色と工夫で文字を書く
4. 文字拡大 自動で読みあげ 技を知る
5. 目とからだ 外でのびのび 健康だいじ