

かがやき

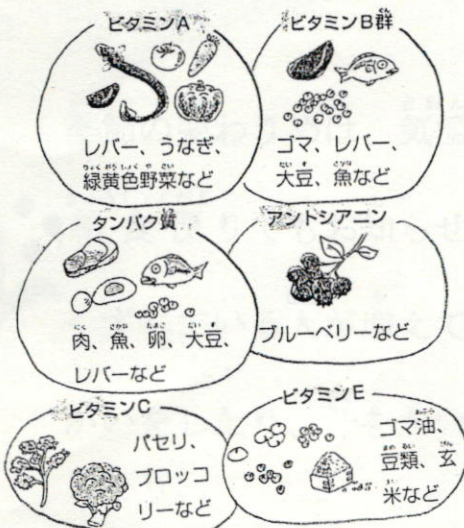
10月のほけんもくひょう

目をたいせつにしよう。

秋は、おいしいものがたくさんとれる実りの季節です。おいしいものを食べるのはもちろんですが、美しいものを見たり、本を読んだり、運動したりするのにちょうどよい季節です。心も体も豊かになるといいですね。



目をいたわり、元気にする食べ物は？



目をたいせつにしていますか？

チェック1
長時間ゲームをしていませんか？

「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」
など、ルールを決めてあげてください。

チェック2
テレビを近くで見えていませんか？

近くで見るのがくせにならないように、
離れて見る習慣をつけてあげてください。

チェック3
前髪が目にかかっていませんか？

視界が悪くなり、目に負担がかかります。
前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

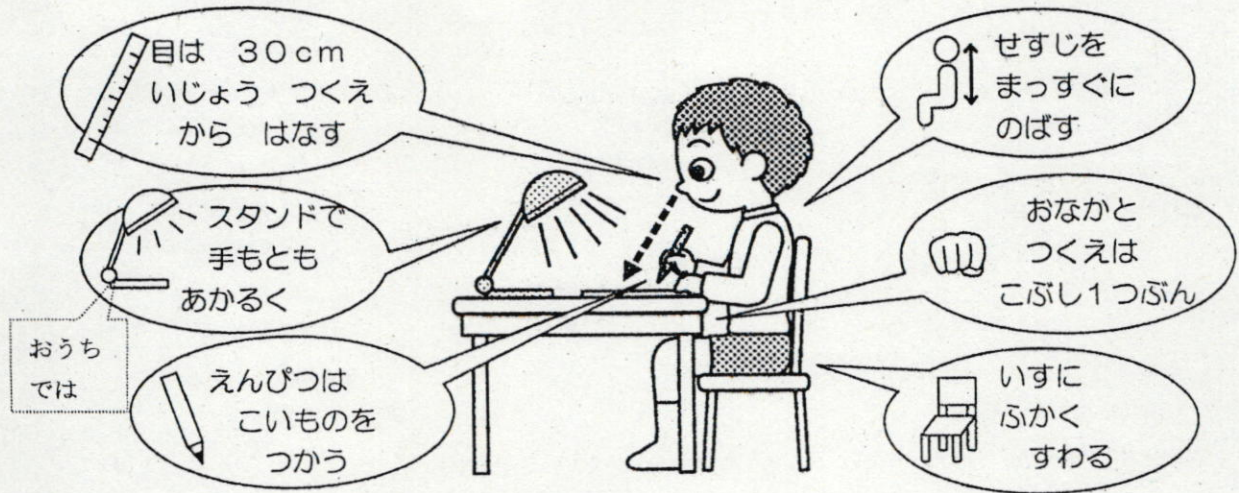
チェック4
部屋の明かりは暗くないですか？

目が疲れないように、部屋の照明は適度
な明るさにしてください。

学習時の姿勢については、裏にあります。裏もみてください。

みなさんの授業中の姿勢はどうでしょうか？

目にやさしいよいしせいでがくしゅうしよう



できていたら、() に○をつけましょう

1. せなかをぴんとのばす。()
2. つくえとおなかのあいだは グー1つぶんあける。()
3. いすのうしろまで、おしりをしっかりつけて、すわる。()

体調管理・朝の健康観察をお願いします。

季節^{きせつ}の変わりめは、気温^{きおん}の差^さが大きく、体調^{たいちょう}をくずしやすいです。

給食^{きゅうしょくだ}便りでもお知らせ^ししましたが、9月^{がつ}中旬^{ちゅうじゅん}ごろから、体調^{たいちょう}を

くずしている人^{ひと}が増^ふえています。衣服^{いふく}の調節^{ちょうせつ}をしたり、手^てあらい

がいをしたり、汗^{あせ}をかいたらきちんとふいたり、体調管理^{たいちょうかんり}に努^{つと}めま
しょう。

