

目^めにやさしい生活^{せい かつ}、できていますか？

10月の保健目標

め たい せつ
目を大切にしよう！

し りょく けん さ おこな
視力検査を行います！

○日程：^に10月^が15日^に（木^{もく}）

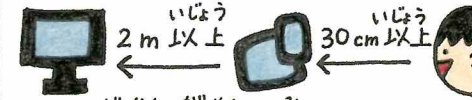
1 ねんせい → 1 じかんめ
2 年生 → 2 時間目
3 年生 → 3 時間目
4 年生 → 4 時間目
5・6 年生 → 5 時間目

かいじょう かいぎしつ
○会場：会議室

- ・ 円の切^{えん}れている方^き向^{ほうこう}を答^{こた}えます。(例) C → 右^{みぎ}
- ・ は^{おお}き^{こえ}りと大^{こた}きな声^{こえ}で答^{こた}えましょ^うう。
- ・ 見^みえ^{とき}ない時^{とき}は「見^みえ^{おし}ません^{おし}」と教^{おし}えて^{おし}く^{おし}だ^{おし}さい。
- ・ メ^{ひと}がネ^もを^もか^もけて^もい^もる^も人^もは、メ^もがネ^もを^も持^もっ^もて^もき^もて^もく^もだ^もさい。

☆ がめん と 目の ちか ☆
画 面 と 目 の 近 さ

スマホやタブレットは 30cm^{いじょう}以上
テレビは 2m^{いじょう}以上はなれよう。



♡ 1時間画面を見つめたら、
10分は目を休ませよう！

メカネの^ど度は^あ合っていますか？

ど度の^あ合わないメ^{つか}ガネを使って
いると、^め目に^{ぶたん}負担^ががかかり、

つかれ^め目の
げんいん
原因になり

ます。

べん きょう ちゅう しょう めい
勉強中の照明

い か よ
字を書いたり、読んだり
する時は、部^へ屋^やの明^あかり

をきちんとつけて
あか
明るいとこで
べんきょう
勉強しよう！



きゅう
休けいをしよう

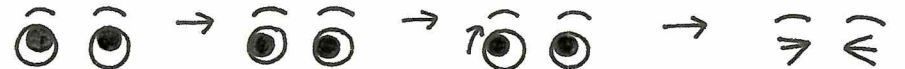
まいにち 毎日がんばっている目を、
こまめに^{きょう}休けいさせよう！

とお 遠くをみる
み みる



め たい
目の体そうをしてみよう!

うえ　み　みる　　ひだり　み　みる　　ぐる　と　まわ　　ぎゅ　と　と　い　て



した ^み みる ^{みぎ} ^み みる ^{まわ} ぐるっと回す ぱっとひらく

