

ほけんだより 10月



令和6年10月1日
分水北小学校
保健室発行

10月10日は「目の愛護デー」

目を大切にしよう

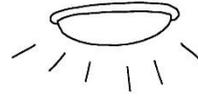
目を大切に、生活していますか。目に優しい生活の仕方をご紹介します。やってみましょう！

正しい姿勢で勉強しよう！

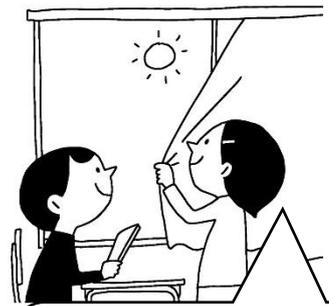
目により明るさにしよう！

目と本とのきより
30cm程度

本と机との角度
30～40度



手元を照らすライト
で見やすくする。

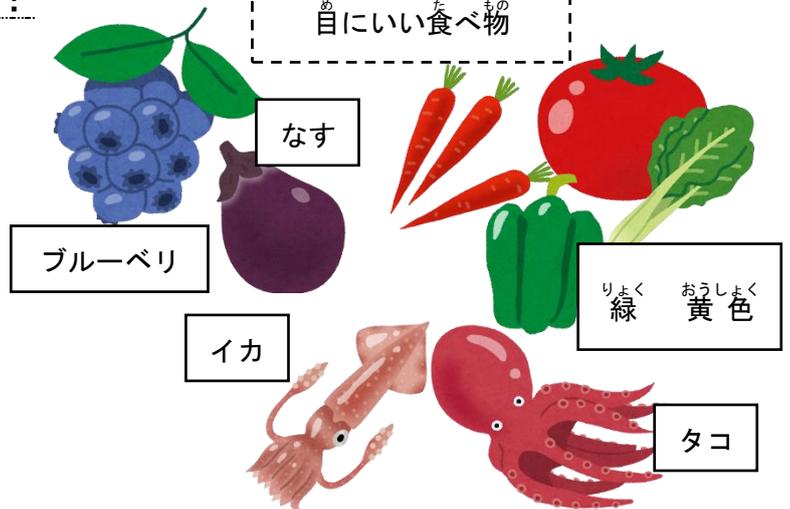


日光で明るすぎて見えにくい時は、カーテンを閉める。

バランスよくなんでも食べよう！



目にいい食べ物



ブルーベリー

なす

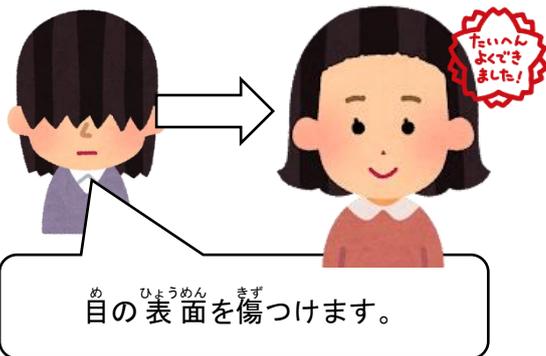
イカ

緑 黄色

タコ

前髪に気を付けよう！

十分な睡眠をとろう！



目の表面を傷つけます。



目を閉じて、疲れをとろう。

文部科学省 目の健康を守るために啓発資料 添付

裏面は、文部科学省「子供の目の健康を守るために」保護者向け資料です。 ぜひご覧ください。