10月のほけんだより

2022.10.21
No.8
竜西小・ほけんしつ

にしっこの丘の木の葉っぱも少しずつ色がかわってきました。秋です。
スポーツの秋、読書の秋…そして、おいしいものたくさん♡食欲の秋!!
みんなが元気にすごせるえがおの秋になったらいいな…

10月10日は目の愛護デー

人間の目は、たくさんの情報をあつめています。
動物は、耳や鼻など、いろいろな感覚器からまわりの情報を入れているけれど、人間は約80%の情報を目から入れているといわれています。
とても はたらきものの目、大切にしてくださいね。

前がみが目にかからないように。
切ったり ピンで とめたり しよう!!

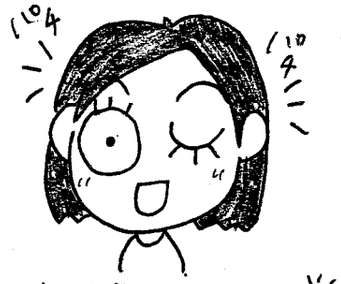
夜ふかししないで、早めにねて目をゆっくり休めましょう。

正しいしせいですごそう。

明るさにも気をつけて!!
本に近すぎていませんか?

テレビやゲーム、スマホは時間を決めて!!

目がかわいたり、目の奥がいたかったりしませんか? それは つかれ目のサインですよ。
目がつかれた時は、遠くを見たり、ホットタオルで目をあたためたりするといいですよ。

まばたき何回??

人間はふだん1分間に20〜30回もまばたきをしています。
まばたきをすることで、目をうるおして、ほこりや細菌から目を守っています。ところが、ゲームをしている時には、画面をじーっと見ているのでまばたきの回数が1分間に3回くらいにまでへってしまいます。長い時間のゲームには注意をしてくださいね!