

ほげんだより



令和5年度
10月10日
千里丘小
保健室

10/10 は目の愛護デー♪



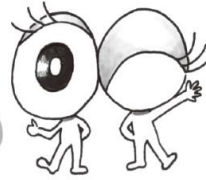
紙をたてにしてみると、何かの形に見えませんか？
まゆげと目のように見えることから目の愛護デーになりました。

日中もだいぶ涼しくなり、季節はすっかり秋になりましたね。
千里丘小学校ではインフルエンザが流行しましたが、新型コロナウイルスも流行しているようです。風邪の症状が出たり、少ししんどいなというときでもマスクをするようにしましょう。
早寝・早起き・栄養のある食事・適度な運動も免疫力を高めるためには有効です。季節の変わり目は疲れが出やすい時期でもありますので、疲れたなと思ったらゆっくり休むようにしましょう☆



目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？



やさしくない!

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい!

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ...心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

これくらいでいいかな?

まだまだ!



やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ...。ゲームをするときは時間を決めてね。



やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。



クイズ

仲間外れはどこだ?

本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本
本 本 本 本 本 本 本 木 本 本
本 本 本 本 本 本 本 本 本 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

