

# ほけんだより 10月

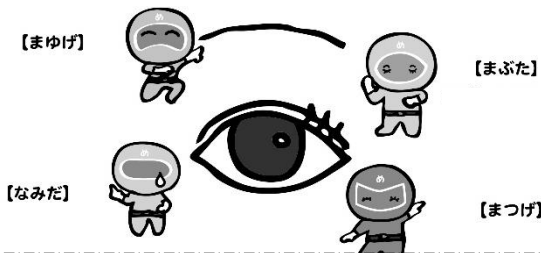
## ほけんもくひょう

正しい姿勢をして  
目を大切にしよう

朝や夕方は、肌寒く感じる日が多くなってきました。昼間も、学校では毎日、換気をしています。体が冷えると、おなかや頭が痛くなってしまいう人も増えてきます。カーディガンなど、上着を持ち歩いて、気温の変化にそなえましょう。

### 自分の「目」を守ろう

もんだい「まゆげ」「まぶた」「なみだ」「まつげ」の仕事は、次のうちどれでしょう。線でつなぎましょう。



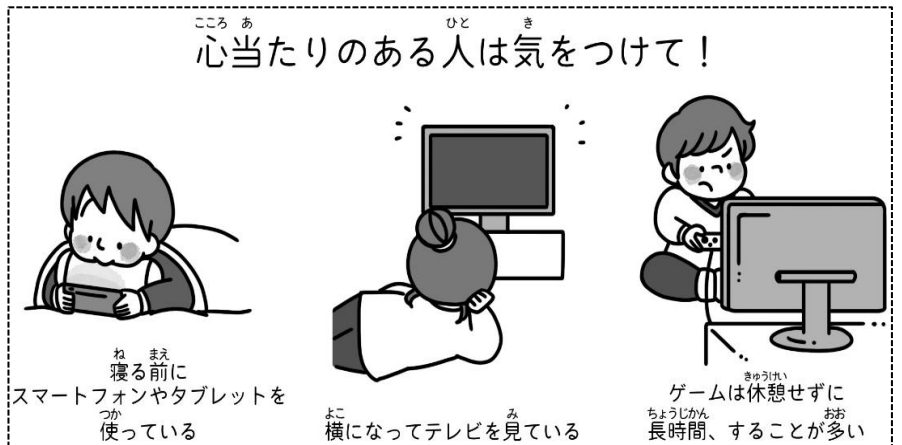
- |       |                       |
|-------|-----------------------|
| ① まゆげ | ・ A ゴミを止めて目に入らないようにする |
| ② まぶた | ・ B あせを止めて目に入らないようにする |
| ③ なみだ | ・ C 目にうるおいをあたえ、きれいにする |
| ④ まつげ | ・ D 目にふたをして、けがから守る    |



### わが家のメディア機器 使用ルール ~おうちの人と一緒に確かめましょう~

テレビやゲーム、タブレットなどのメディア機器は、使い方を守らないと、「視力が悪くなる」「頭や目が痛くなる」などの原因になります。

おうちの人と相談して、メディア機器を使うときのルールを確認し、書きましょう。



(例)ゲームは座った姿勢で1日1時間まで。 (例)タブレットは夜7時になったら電源を消す。

---



---