



5月

ほけんもくひょう
けがを予防しよう

運動会の練習がはじまりました。たくさん汗をかくので、水分をしっかりととりましょう。
けがに気をつけて、楽しみましょう。なにか心配なことや不安なことがある人は、信頼できる人に相談してみてください。

目の健康を守ろう 「アイ・愛タイム」

今年度から、朝読書の後と、タブレットを長い時間使った後に、目を休める時間「アイ・愛タイム」が始まりました。「アイ・愛タイム」は「目（Eye）の愛護タイム」の意味です。
「アイ・愛タイム」のやり方はもう覚え了吗？

アイ・愛タイム（目の愛護タイム）の手順

1 目だまの体操（20秒）

1 上を見る



2 下を見る



3 右を見る



4 左を見る



5 右に回す



6 左に回す



2 目を閉じる（10秒）



3 まばたきをする（5回くり返し・10秒）

1回目



2回目



4 遠くを視る（20秒）



タブレットを使う時は



姿勢をよくして
画面から30cm以上
目を離そう



休み時間は
外で体を動かそう

いち ほらしょう

市が洞小の よくある けがの例



ものを拾おうとして、
机で頭を打った。



近くにいた友だちの
指が目にあたった。

ろう下を走っていて、
人とぶつかった。



登下校中に走っていて
転んだ。手がつかず、
顔や歯をけがした。



どうしたら、けがをへらせるかな？