

ほけん だより 10月

令和6年 9月30日
江戸川区立北小岩小学校

スポーツをおもいっきり楽しむ時、本を読んでわくわくする時、絵を見てきれいな色にドキドキする時。スポーツの秋や読書の秋、芸術の秋にも活躍しているのは、「目」です。10月10日は目の愛護デー。読書や勉強の合間には休憩して、いつまでも健康的な目でいたいですね。



私たちが

目めをマモルワザ



わたしは **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、目が乾燥するのを防いだりしているよ。

ぼくは **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、日差しが強いときに目元に陰を作ったりしているよ。

わたしは **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に入ったゴミを洗い流したりするよ。

オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを防いでいるよ。



いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。

目を守るために、自分でできることもあるよ。

それは目を使い過ぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休憩をしてね。

め つか
目が疲れたときは...

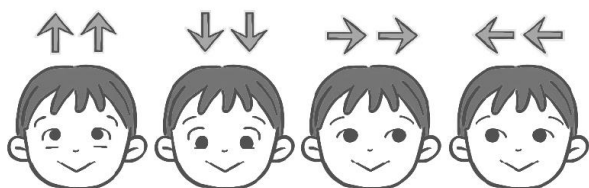


ちか み め きんにく ちから
 近くのものを見るとき、目の筋肉に力
 い
 を入れてピントを調整しています。その
 じょうたい なが つづ め つか
 状態が長く続くと目が疲れてしまいます。
 め つか やわ ほうほう
 でも目の疲れを和らげる方法があります。



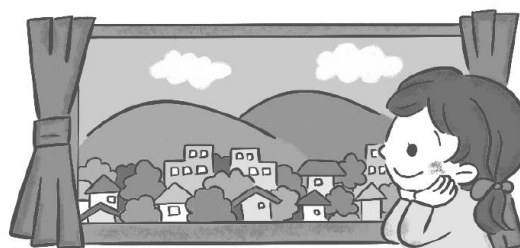
め あたた
目を温める

め
 ホットタオルなどを目にあてましょう。



め うご
目を動かす

じょうげ さゆう め うご
 上下左右に目を動かしましょう。
 ちか とお こうご み
 近くと遠くを交互に見てもOK。



とお み
遠くを見る

まど そと とお み
 窓の外など遠くを見ましょう。
 とく やま き みどり み
 特に山や木など緑を見るのがオススメ。



きれいな
手になってる？

あそ のこ おお ぼしょ
 洗い残しが多い場所です。
 とく かに、利き手は注意して
 あそ 洗いましょう。

