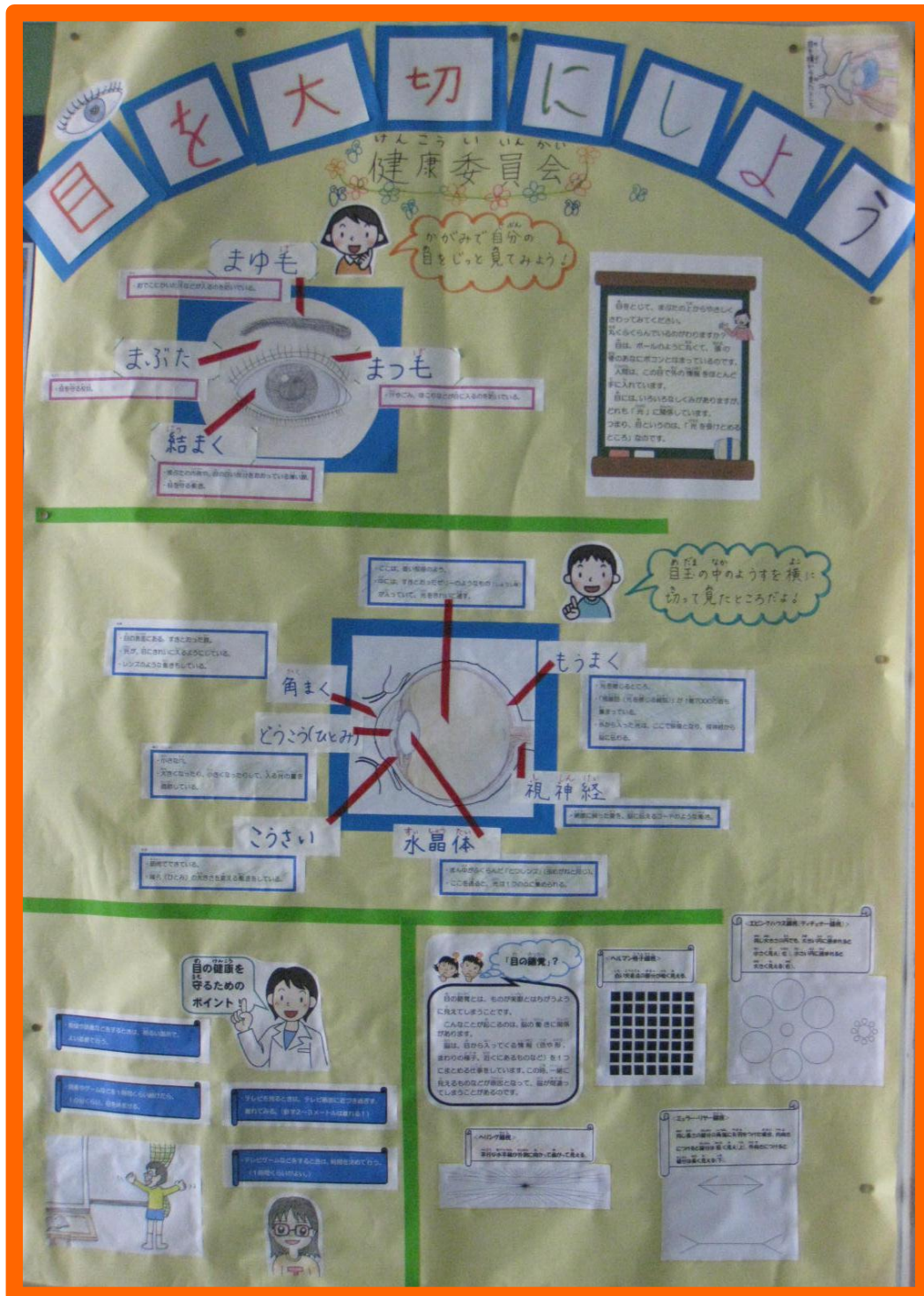


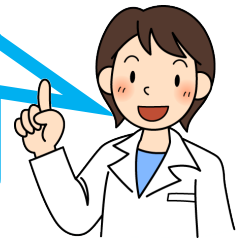
がつ ほけんもくひょう  
10月の保健目標

め たいせつ  
「目を大切にしよう」

児童健康委員会で「10月10日の目の愛護デー」にちなんで掲示物を作成しました。目の仕組みを知ること、私たちが当たり前のように物を見ていることが、とても素晴らしいことだと感じられたようです。



め けんこう まも  
目の健康を守るためのポイント



べんきょう どくしょ  
・勉強や読書などをするときは、明るい場所で、  
しせい おこな  
よい姿勢で行う。

じかん き おこな  
・テレビゲームなどをするときは、時間を決めて行う。  
じかん  
(1時間くらいがよい。)

・テレビを見るときは、テレビ画面に近づき過ぎず、  
離れてみる。(必ず2~3メートルは離れる！)

どくしょ じかん つづ  
・読書やゲームなどを1時間くらい続けたら、  
ぷん め やす  
10分くらい、目を休ませる。