

ほけんだより



岡山市立竹枝小学校

ほけんしつ

あさゆう かぜ すず す きせつ しょくよく あき あき どくしょ
朝夕の風が涼しく、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…など何をするにも快適な季節です。みなさんはどんな秋を過ごしますか？

また、にっちゅう あつ あさばん はださむ きおんさ おお おなか
また、日中の暑さと朝晩の肌寒さの気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩したり、お腹をこわしたりしやすい季節です。脱ぎ着しやすい服を用意して、体温調節をしっかりとしましょう。

たいせつめ 大切な目をまもろう！

1 じぶんめ だいじょうぶ チェック！

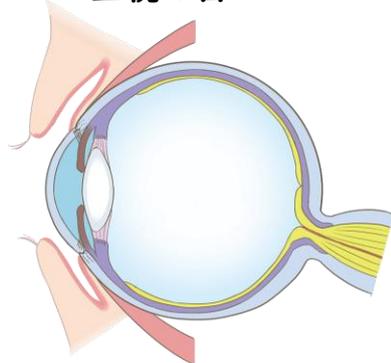
まいにち せいかつ
毎日の生活でこんなことはないかな？チェックしてみよう

- じゅぎょうちゅうこくばん もじ み
授業中黒板の文字が見えにくい
- もの み とき 目を細めてしまう
- ほん よ とき 目を近づけてしまう
- テレビやスマートフォンをみるときに近よってしまう

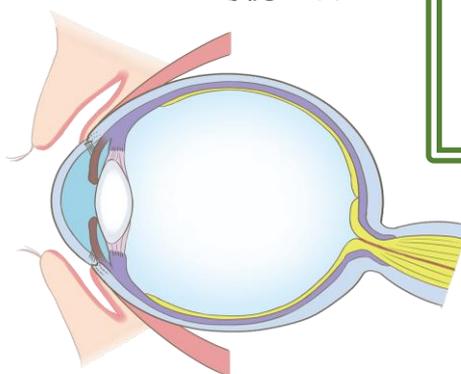
たくさんあてはまる子は目が見えにくくなっているかも！？

2 め み 目が見えにくくなるのはなぜ？

せいし め
正視の目



きんし め
近視の目



め げんいん
目がのびる原因には、

- ・おうちの人のいでん
 - ・ちか なが じかん
近くのを長い時間みる
- などがあります

とお ちか み め せいし
遠くも近くもよく見える目(正視)
は、まん丸のピンポン玉のような形
をしています。

とお み め きんし
遠くが見えにくくなった目(近視)は、
め たま
目の玉がうしろにのびて、ラグビーボール
のような形になっています。

3 おぼえているかな？気をつけよう

近視をふせぐ 3つの30！

30cm はなす

ふん いったいきゆう
30分に一回休けい

びょうとお み
30秒遠くを見る

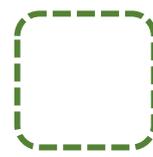
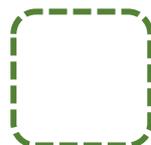
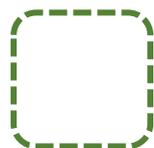


4 目に愛のある生活はどれかな？○×をかいてみよう！

①正しい姿勢を心がける

②暗い部屋でゲームをする

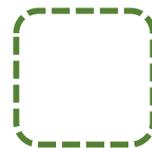
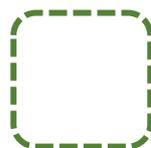
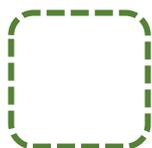
③はやねはやおきをする



④外であそぶ

⑤バランスのよい食事をする

⑥休まず2時間集中して
タブレットで勉強する



スクールカウンセラー 花房先生 来校のお知らせ



なんとなくもやもや・・・
誰かにはなしたい・・・
だれでも気軽に利用してね

10月の来校予定日

- ・10月 1日 (火) 13:30～17:00
- ・10月 8日 (火) 13:30～17:00
- ・10月 22日 (火) 13:30～17:00
- ・10月 29日 (火) 13:30～17:00