

# ほけんだより 10月

デジタル眼精疲労を予防する

## 目にやさしい20-20-20ルール

### どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき  
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張ってまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも  
リフレッシュできる！

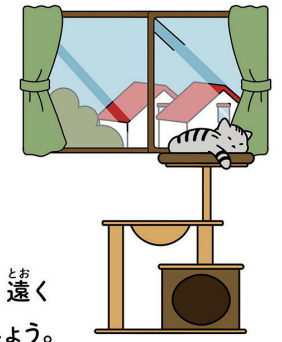
20秒以上



10歩先が約6m  
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

## 朝食アンケートの結果発表



保健委員会では、かわみな生にこたえてもらった「朝食アンケート」「朝ごはんしらべ」をまとめました！

朝ごはんは脳をはたらかせるためにとても大切です。一日のリズムをととのえる朝ごはんでも、主食(ごはん・パンなど) + 主菜(たまご・肉・魚など) + 副菜(野菜など)をこころがけましょう。

## かわみな生がたべている朝ごはん

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	ごはん	パン	パン	パン	パン	パン
2位	パン	ごはん	ごはん	ごはん たまご料理 くだもの	ぎゅうにゅう	ごはん
3位	ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまご料理	くだもの	サラダ ぎゅうにゅう	ごはん	みそしる