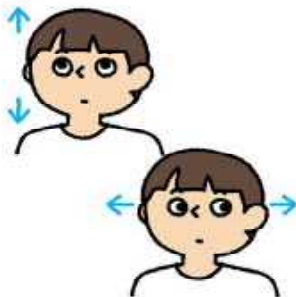


みなさんは自分の目を大切にしていますか？ゲームや動画を見すぎて目を使いすぎていませんか？9月の視力検査で、視力が落ちていた人は、おうちの人と相談をして、ゲームや動画を見る時間を決めて、目の使いすぎに気をつけましょう。4月と比べて視力が上がっていた人は、目に良い生活を続けましょう。



10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

毎週金曜日の朝、保健安全委員会が生活しらべをしています。

- ①ハンカチ・ティッシュをもっているか
- ②ねる時間
 - 1・2ねんせいは、9じまでにねたか
 - 3・4ねんせいは、9じ30分までにねたか
 - 5・6年生は、10時までにねたか
- ③朝ごはんを食べたか
- ④はみがきをしたか

生活習慣(せいかつしゅうかん)をしっかりと整えて、元気にすごしましょう！

夏休み中の【健康・元気チャレンジ】は、みんなよくがんばっていました！
おうちの方のご協力ありがとうございました。
おうちの人と一緒にきめた目標を、続けて守れるように、これからもがんばりましょう。
うら面に、みんながチャレンジをした感想と、おうちの人からのメッセージを紹介しています。よんでみてね。