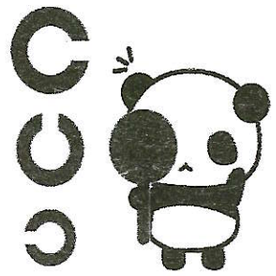
# ほけんだより

NO. 8
柏原市立柏原小学校
2026.10.6

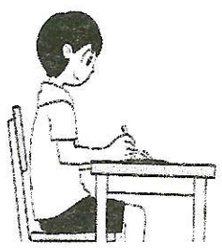
１０月１０日は“目の愛護デー”です。
目は１日中物を見ているわけですから非常によく疲れます。疲れてくると目が痛くなったり、かすんだり、充血したり、また頭が痛くなったり、肩がこったりすることもあるのです。みなさんにはこのような症状はありませんか？また、スマホやゲームをしすぎたりしていませんか？これを機会にもう一度、目の大切さを考えてみましょう。



## 自分の目の健康を守ろう

### ノートや本を目から30cmはなす

勉強するときは、①いすに深くこしかける。②せすじを真っすぐ伸ばす。③目は机から30cmはなす。



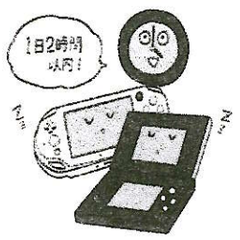
### ねころんでテレビを見ない

目に悪いどころか、せぼねも曲がってしまい、よくありません。



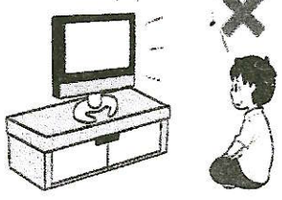
### テレビ・ゲームは2時間以内にする

テレビを見る時間、ゲームをする時間は、合わせて2時間以内にしましょう。
ゲームのしすぎは、一番目によくありません。




### 距離や明るさに気をつける

テレビを見たり、ゲームをしたりするときには、画面から2m以上はなれて見ましょう。
また、部屋を明るくしましょう。



いよいよ体育大会が近づいてきました。いっしょうけんめい練習してきた成果をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切ですね。
前の日だけ早ね早起きしても体の調子は整えられません。今日から次のことに気をつけて、体育大会本番をむかえましょう。



### 早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早くねてパワーをためよう。



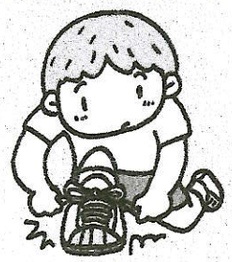
### 朝ごはんを食べる




おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。

## 体育大会 本番で気をつけること

足に合ったくつのひもをきちんとむすんではこう。



じゅんび運動をしっかりしよう。





汗ふきタオル・水とうは忘れずに。

手足のつめは切っておこう。





具合の悪いときは無理せず休もう。