



R6.10 大里南小 保健室

10月のほけんもくひょう

目を大切にしよう

朝晩すずしくなってきました。とはいっても昼間は、まだまだ暑い日が続いています。季節の変わり目は体調をくずしやすくなるものです。汗のしまつや衣服の調整をしっかりとしましょう！

## 10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。みなさん、目を大切にしていますか？

あなたの大切な目を守るのは、あなただけです。普段の生活を振り返って、目の健康を守りましょう。

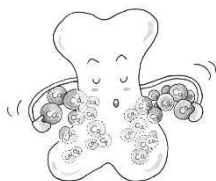
## 目、疲れてないかな？



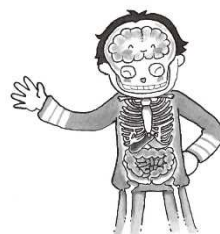
10月8日は骨と関節の日です。骨はどんな役割をしているか紹介します♪

## 10月8日は 骨と関節の日

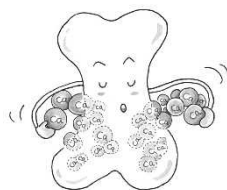
① カルシウムを蓄える



② 臓器をまもる



② 血液をつくる



③ 体を支える



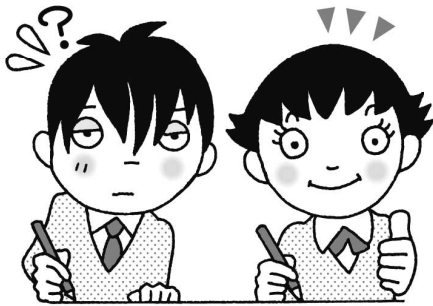
④ 体を動かす



め せい かつ  
目にやさしい生活をしていますか？



テレビやパソコンは時間  
を決めて、長時間しない。



まえ がみ め  
前髪が目にかかっていない。



ただ し せい べん きょう  
正しい姿勢で勉強している。



へ や しょう ゆい てき ど あか  
部屋の照明は、適度な明る  
さにしている。



が めん い じょう  
テレビ画面から2m以上  
はなれてみている。



す きら  
好き嫌いなく、バランスの  
よい食事をとっている。



すい めん し かん  
睡眠時間をしっかりとって  
いる。



め はい  
目にゴミが入ったときは、  
目をこすらず、よく洗う。



とき どき とお  
時々、遠くをながめること  
がある。