



令和4年10月3日
西原小学校



10月になり肌寒い日が増えてきましたね。朝も寒くて布団からでるのがつらい人が多いのではないのでしょうか？

朝夕と日中の気温差が大きいので、衣服などで調節して体調を崩さないように気をつけましょう！

〈あなたの目、疲れていませんか？〉



目の愛護デー



疲れ目サインチェック！

- ☐ 目がかすむ ☐ 目が乾く
☐ まぶしい ☐ 肩こり ☐ 目が重い

目を守るために自分たちでできること

正しい姿勢で学習する



前髪が目にかからないようにする



明るいところで本やゲームをする



〈目のクイズ〉

1 本を読むときどれくらい離れたらいい？

- ① 10センチ ② 30センチ

2 トンボの目は何個ある？

- ① 2個 ② 30000個

3 目玉の大きさは？

- ① 10円玉 ② 500円玉 (答えは下にあります！)



今月の生活リズム目標

おやつを食べ過ぎに注意しよう！

★片手に乗るくらいがちょうど良い量です！