



令和2年10月9日(金)
三木市立広野小学校

さて10月に入りすっかり秋らしくなりましたね。朝晩は冷える季節です。体調を崩さないように気をつけましょう。そして秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」ですね。みなさんはどの秋が好きですか。様々な秋を楽しんでくださいね。

10月10日は何の日か知っていますか？



「目の愛護デー」です。目の健康について考えてみましょう。

みなさんの目は健康ですか？
チェックしてみましょう

目に優しい生活をしましょう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 白目が赤くなる
- 目やにが出る
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩が凝りやすい
- 頭が重い、痛い

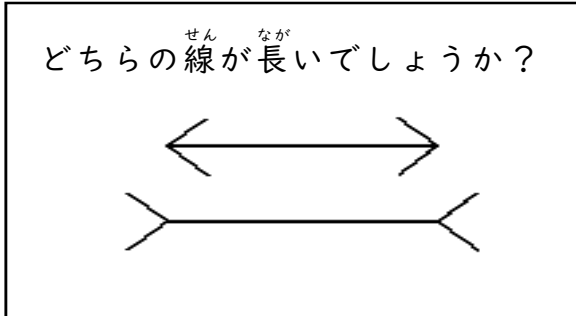


- ・部屋を明るくする
- ・本やノートは30cm以上、テレビは2m以上離れて見る
- ・テレビやゲームの画面は長時間続けて見ない
- ・目を休めるためにしっかり睡眠をとる
- ・前髪は目にかからない長さにする
- ・椅子に座っている時は背筋を伸ばしてよい姿勢をとる

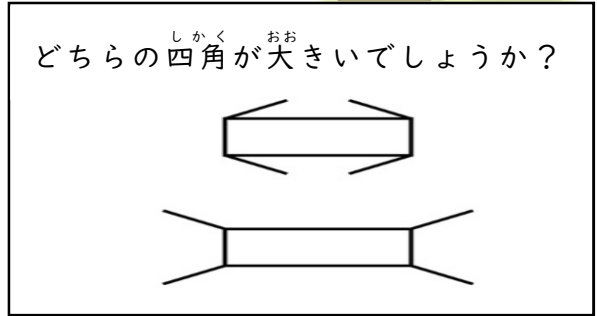
チェックがあった人は目が疲れているのかもしれないね。



※目の錯覚を利用したクイズです。やってみてね！



(答) どちらも同じ長さです



(答) どちらも同じ大きさです