



# ほけんだより



島屋小学校 保健室  
令和3年10月号

運動会が終わり、きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。季節はすっかり秋です。とくに朝・夜は、かなりすずしくなったので、朝起きたときに「寒い」と感じることが増えたのではないかでしょうか。

1日の中でも変わることがある「暑い」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせられるように、ぬいだり着たりしやすい服を上手く使いましょう。

気温に合わせて服を調節して、体調をくずさないように心がけましょう！

衣替えの季節です。

気温にあわせて

気持ちの良いコーディネートを

どれに

しようかな？

ここ

うがいも

効果的です！

うがいも

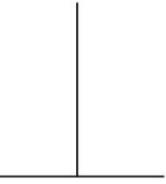
&lt;p

# 目の「さっかく」

## 見え方のフシギ

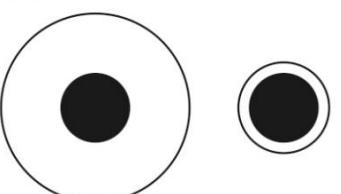
A

タテの線とヨコの線は同じ長さ？



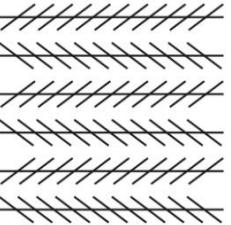
B

まん中の●は同じ大きさ？



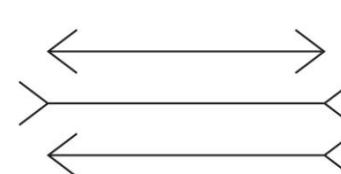
C

長いヨコの線はすべてまっすぐ？



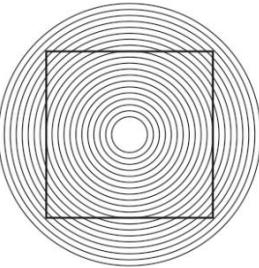
D

3本のヨコの線は同じ長さ？



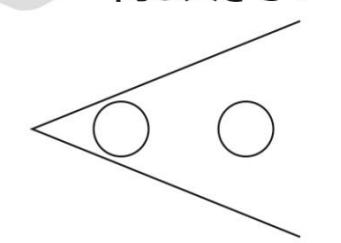
E

□はゆがんでいない？



F

2つの○は同じ大きさ？



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか？



日々の生活で、テレビやスマホ、タブレット、ゲームなどのメディア機器を使うことが多くなりました。今では、学校でもタブレットを使って勉強します。メディア機器はとても便利ですが、使い方をまちがえると、目がつかれてしまいます。そのため、使い方には注意が必要です。

あなたの使い方は、目にやさしいでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

## 目にやさしい生活のポイント



部屋を明るくしよう



姿勢よく座ろう



遠くを見て目を休ませよう



早めに寝よう

目のストレッチやってみよう！

