

今年は残暑がきびしく9月も真夏のような暑さでしたが、ようやく朝晩は秋の気配が感じられる

ようになりました。10月も例年より気温が高いことが予想されます。運動会の練習が始まります。

暑さに注意し、体調を整えましょう。水分補給用の水とうと汗ふき用のタオルを忘れずに！

令和6年10月  
大阪市立豊里南小学校

に入るの何かな？	
○ から鱗が落ちる	これはどれもことわざ。 ○には同じ漢字が入るよ。
○ から鼻へぬける	くじらを立てる
○ は口ほどにものを言う	ひと人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

答えは「目」

# め 目 に 優 し い 生 活 を 知

わ たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が一番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかつたよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

やす 休みの日は1日中ゲームをしている。

やさい 野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

よる 夜は暗い部屋で本を読んでいる。

み テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

まえがみ 前髪が目にかかるないようにしている。

よる 夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番  
自がいいのはガンさん。◆  
目に優しい生活をしていたよ。

◆ ゲンさん、モクさんの  
ような生活は自が悪くなる  
原因になるよ。

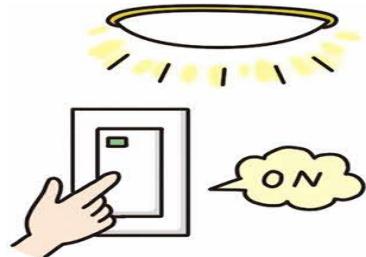
● ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、  
自分のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう

● 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね

● 自の健康にはごはんも大切。  
バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう

● しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

「めたいせつ」、「よいしせい」 ゲームやスマホとのつきあい方



部屋を明るくする



ときどき休けいする



画面に目を近づけすぎない



よいしせいみ見る



食事のときはみない



歩きスマホをしない

スマホやパソコン、タブレットは、子どもたちの生活にも身近なものとなっています。ゲームをしたり動画を見たりしているとあっという間に時間が過ぎてしまうため、「めたいせつ」、「よいしせい」がますます大事になります。メディアとのつき合い方をみなおためて見直し、おうちで使い方のルールを作つておくといいですね。

## 手洗い忘れていませんか？



目に見えなくても手にはバクテリアがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。



*check point*

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい