

令和6年10月  
大阪市立豊里南小学校

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。水分は給用の水とうと汗ふき用のタオルを忘れずに！

〇に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。〇には同じ漢字が入るよ。

<p>〇から鱗が落ちる</p> <p>何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること</p>	<p>〇くじらを立てる</p> <p>人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること</p>
<p>〇から鼻へぬける</p> <p>頭の回転が早いこと</p>	<p>〇は口ほどにものを言う</p> <p>目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ</p>

答えは「目」

# 目に優しい生活を知らう！



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1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。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

休みの日は1日中ゲームをしている。



野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

## モクさん

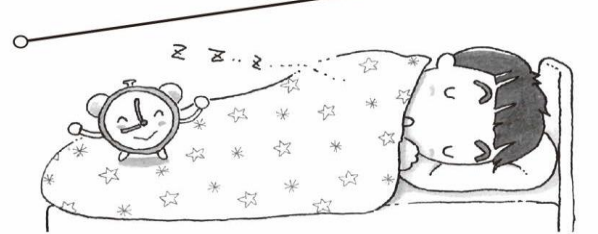
夜は暗い部屋で本を読んでいる。



テレビを見るときは寝転んで見ている。

## ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。



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番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。



ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。



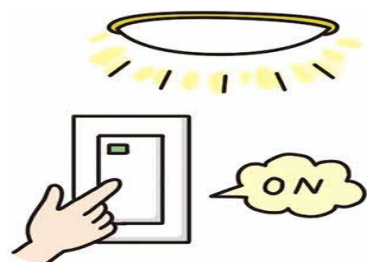
## 目に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために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
- 目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



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標 「ゲームやスマートフォンの見すぎに気をつけよう」

め たいせつ 「目を大切に」、しせい よい姿勢で ゲームやスマホとのつきあい方



へ や あか  
部屋を明るくする



ときどき きゅう  
休けいする



がめん め ちか  
画面に目を近づけすぎない



しせい み  
よい姿勢で見る



しょくじ  
食事のときは見ない



ある  
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、「目を大切に」、  
「よい姿勢で」がますます大事になり  
ます。メディアとの付き合い方をあら  
ためて見直し、おうちで使い方のルー  
ルを作っておくといいですね。

手洗い 忘れていませんか？

そと かえ とき  
外から帰った時



あと  
トイレの後



せきや  
くしゃみをした時



た まえ  
ごはんを食べる前



め み て  
目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

あし  
足 靴をはこう！



- 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