

ほけんだより じどうよう 黒田小保健室

すくすく 10月

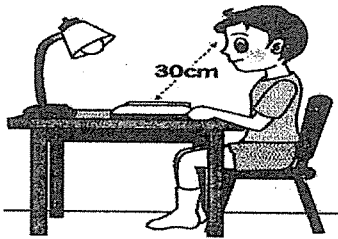
10がつのほけんもくひょう

目をたいせつにしよう

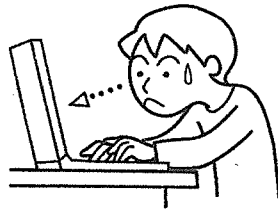


10がつになり、あさ・ばんはめつきりさむくなってきましたね。きせつのかわりめはかせをひきやすいので、きそくただしせいいかつをこころがけ、げんきいっぱいすごせるようにしましょう。

目にやさしいせいいかつをしていますか？



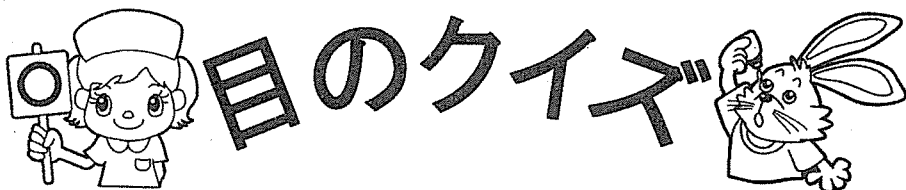
べんきょうするとき、じをかくとき
ただしせいいで、えんぴつはこいもの
をつかい、スタンドはあかるくする。



パソコン、テレビをみるとき
テレビは2m、パソコンは40cmはな
れる。1じかんみたら、10ぷんは目を
やすめる。



けいたいようのゲーム
であそぶとき
がめんにちかづきすぎ
ないようにする。



- まばたきがいちばんおおいのはなにをしているとき？
①くつろいでいるとき ②ほんをよんでいるとき
③ゲームをしているとき
- いちねんかんでながすなみだのりょうはどれくらい？
①めぐすり1ぼんくらい ②ぎゅうにゅうびん1ぼんくらい
③ドラムかん1ぼんくらい
- あくびやくしゃみをするとなぜなみだができるの？
①なみだのふくろをおしつけるから ②めがかわくから ③はなからくうきがいいるから

♡うらにはほみがきカレンダーがあります。おうちでつかってみましょう。

♡こんげつは、いなほせんせいがほけんだよりをつきました。