

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日がふえてきました。日ごとに秋の深まりが感じられるこのごろです。秋は実りの季節。みなさんも勉強、スポーツ、趣味、いろいろなことにチャレンジしてください。

また、10月10日は目の愛護デー。みなさん目にやさしい生活をしていますか？ふりかえてみましょう。

目指せ！ ★目の健康マスター★

スタート！

目の健康を守るには、毎日の生活が大切だよ。目にやさしい生活習慣をぜんぶ通ってゴールしよう！
ぜんぶ通れたとき、きみは「目の健康マスター」になっているはず！

ルール

ぜんぶのマスを通ろう

一度通った道・マスは通れないよ

まえがみが目にかからないようにする

本やタブレットを30分見たら5分休む

ペンキょうは適度な明かりでする

たくさん寝る

外で遊ぶ

背すじをのばしてすわる

目にやさしい生活のポイント



- 本やタブレットは目から30cmはなそう。背すじをのばすと自然ときよりがとれるよ
- 本やタブレットを30分見たら5分休もう。遠くを見たり、目を閉じたりするといいよ
- 外でたくさん遊ぼう。太陽の光には近視をすすみにくくする力があるよ
- 21時までには寝よう。目は寝ているあいだにつかれを取るよ

！ゴール！



おめでとう！これできみも「目の健康マスター」だ！
これからも目を大切にしていね

もうすぐ 運動会

これから練習が多くなります。つかれがたまっても体調をくずさないように気をつけましょう。元気のもと、なんといっても「はやね・はやおき・しっかりあさごはん」。毎日実行してください。そして次の3つのことも忘れずに！元気に運動会当日をむかえましょう。

元気のもと



ほうし・すいとうを
わすれずに



準備運動を
しっかりと



具合が悪いときは
先生に知らせる

