

ほけんだより10月

令和5年10月
椎葉村立不土野小
保健室発行

今月に入り、寒い日が増えてきました。朝と昼間の温度差が10℃くらいある日もあります。登校

の時には1枚上着を羽織ってきて、あったかくなったら脱ぐなど、服装で調節をしましょう。また、

天気がいいときは外でいっぱい体を動かして、冬の寒さに負けない体力づくりができるといいですね。

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

1

やさしくない！

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

4

やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

2

やさしい！

3

やさしくない！

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなど感じるくらいの明るさが目安だよ。

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

5

やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

見えにくくなっている人は
このようにぼやけて見えています

視力1.0



ペットボトル

視力0.01

夜の景色



