



10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されていますが、もともとは秋の収穫を祝うお祭りが始まりだったそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね♪



保健目標

目を大切にしよう

給食目標

食べ物の栄養素の動きを知ろう

安全目標

安全に登下校しよう



やってみよう
セルフチェック

Check✓

- 気がつくときテレビや本に近づいている
- 首をか上げたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

視線低下のサインかも…

ぐにやぐにや姿勢を **シャキッ!**と

ぐにやぐにや姿勢	シャキッと姿勢
呼吸が浅くなる 目が疲れる 筋肉に負担がかかる	呼吸がしやすい 目が疲れにくい 集中力アップ
おなかが圧迫される 集中できない	消化がスムーズにできる 肩や腰が疲れにくい

大切にしていますか？あなたの「目」

目にやさしくできているのは、どんな子かな？線でむすんで、目の声を聞いてみよう♪

暗い部屋で本を読んでいるよ	休けいをせずにゲームをしているよ	前がみが目にかかっているよ	スマホをやめて早くねるよ

前が見にくいよ～チクチクして痛いよ～	しっかり休ませてくれてありがとう	まばたきの回数がへってかわいてしまうよ～	光がたらないよ～筋肉がつかれるよ～
前がみは短く切るか、ピンで留めよう	目も体も休息が大切だね	1時間おきに10～15の休けいをとろう	読書や勉強をするときは部屋を明るくしよう



水分補給をしましょう♪

9月の保健委員会で、運動会中の熱中症予防対策としてポスターを作成しました。おかげさまで、熱中症や大きなけがなく終わることができました。ありがとうございました。



※ **こんな時はすぐ病院へ** ※

- ※ 目のかげが
- ※ ボールがあたった!
- ※ 振り回していた棒があたった!
- ※ 指で目を突いた!
- ※ 目のケガにはこんなキケンも / 目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる
- ※ まゆの上のだぼく…視神経を傷つける
- ※ 眼球に強い力がかかると…眼球が飛び出たり、眼球の中の網膜がはがれる
- ※ **こんな時はすぐに眼科へ** /
- ※ ぼやけて見える
- ※ 二重に見える
- ※ ゆがんで見える
- ※ 見えないところがある
- ※ 目が痛い