

ほけんぞう 10月



張碓小学校
NO. 12
2024.10.10



じゅうがつとおかに
似ているということで目の愛護デーとなっ
たといわれています。

まぶた



まつげ



実は、

目を守

つてくれている？

まゆげ



なみだ



目に優しい生活を心がけよう



前髪を目にかけない



姿勢よく座って読書をする



適度な明かりで勉強する



十分な睡眠をとる



バランスのよい食事をとる



ゲームやタブレットは時間を決めて使う

学芸会まであと少し。「十分な睡眠」や「バランスのよい食事をとる」ことは、目に優しい生活の中にも出

てきましたが、体調を整えるために大事なことです。体調バッチリで本番を迎えてください！