

# ほけんぼより10月

令和6年  
10月号  
思誠小学校



朝や夜と昼間の気温のちがいが、大きい季節になりました。行事の疲れが出ている人も見かけます。これから、過ごしやすい季節になってきます。元気いっぱいにごさるすように、毎日の、はやね・はやおき・あさごはんを大切にすごしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー!

10月10日は、目を大切にするためにできることを

考える日です。タブレットやゲーム機、スマホを、目を守りながら使う方法を紹介します!



### 目を休ませよう

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



スマホっ首(ストレートネック)になっていないかな?正しい姿勢で使うと予防できるよ!



おうちの人ときめてみよう!

## タブレット・ゲーム機をつかうときの、5つのやくそく!

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしましょう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からはデジタル機器を使わないようにしましょう。



□ 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、目がかわかないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

□ 分使ったら1回休む、学校のタブレットはべんきょうに関係のないことに使わないなど、学校やおうちのルールを守って使おう。

