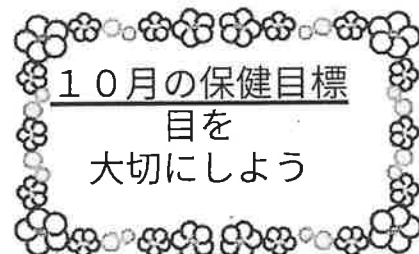


令和8年度
10月1日(木)
豊見城市立
座安小学校



日中はまだまだ気温が高く暑い日も多いですが、夕暮れが早く感じたり、朝晩に「あれっ？ちょっと涼しい？」と覚えることがあったりと夏が終わり秋が近づいているのかなと少しずつ覚えるようになりました。

過ごしやすい日が増えると、いろいろなことに集中して取り組めるようになります。しかし、集中しすぎて目を疲れさせてはいけません。10月10日は「目の愛護デー」。ゆっくり目を休ませる時間も大切に、目の健康についてかんがえてみましょう。

季節の変わり目は体調をくずしがちです。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって生活リズムを整え体調管理に気をつけて過ごしましょう。



◎ 目に優しい生活をしていますか



「前髪が
目にかかっている」



「暗いところで
本を読む」



「寝転んで勉強」



「長い時間
ゲームを続ける」



「短く切る・
ピンでとめる」



「適度な明かりで
本を読む」



「姿勢良く
座って勉強」



「時間を決めて
目を休ませる」

気温の変化に注意



黒板の字や少し離れたところにいる人の顔がなんだか見えにくいなど覚えている人はいませんか。早めに病院で診てもらうようにしましょう

