

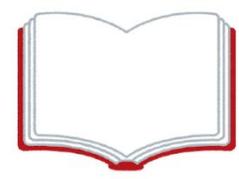
がつ ほけんもくひょう め けんこう かんが
10月の保健目標 「目の健康を考えよう」

10月10日は目の愛護デーです

子どものうちは、体と同じように目も発達している途中で、ゲームやスマートフォンなどの画面から出る光が目に入る量は大人の2～3倍にもなるそうです。例えばその光を夜に浴びすぎると寝付きが悪くなり、睡眠不足でイライラしたり、頭が痛くなったりします。ゲームやネットは時間を決めて使いましょう。また、目に近づけすぎないようにすることも大切です。

目が泣いているかも…!? 近づきすぎ注意!!

★目との距離の目安です。このくらい離れて使うと、目に優しいですよ。保健室前の掲示板で実際の距離が体験できるので、気になる人は来てくださいね!

 <p>テレビ 2m</p>	 <p>本 30 cm</p>	 <p>スマホ・ゲーム機 30 cm</p>
--	---	--

テレビを見すぎたり、スマホやゲームをしすぎたりすると疲れるんだ…
 近くに画面があるのも疲れるよ…
 一生使うぼくのことを大切にしてくださいね!!
 (目より)



私^{わたし}たち^{たち} **目** ^め **を**

マモリビブ



わたし **まぶた**

まばたきをして、目にゴミが
はい入るのを防いだり、目が乾燥
するのを防いだりしているよ。

僕は **まゆげ**

目に汗が入るのを防いだり、
ひざ強いときに目元に
かげを作ったりしているよ。



わたし **なみだ**

目の乾燥を防いだり、目に
はい入ったゴミを洗い流したり
するよ。



オレは **まつげ**

目にゴミが入るのを
防いでいるよ。

❀ 保護者のみなさまへ ❀



10月30日(月)に、黒川小学校・黒川中学校合同
の学校保健委員会を実施します。講師の方を迎え、性の
多様性(LGBT)について以下のように講演会を開催し
ます。興味がある方はぜひご参加ください。

日時：10月30日(月) 15:00~16:30

場所：黒川中学校

演題：「特別でないLGBT」

講師：LGBTにいがた love 1 peace 代表

高橋 佳生(たかはし けいき) 様



※学校保健委員会に参加を希望される方は、下記の参加申込書に記入の上、担任へお届けください。

-----切り取り-----

令和5年度 学校保健委員会 参加申込書

年

組

児童氏名

保護者氏名

※10月16日(月)までに担任へお届けください。(担任→養護教諭)