



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の子かな?
 線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
 本を読んでいるよ

Bさん

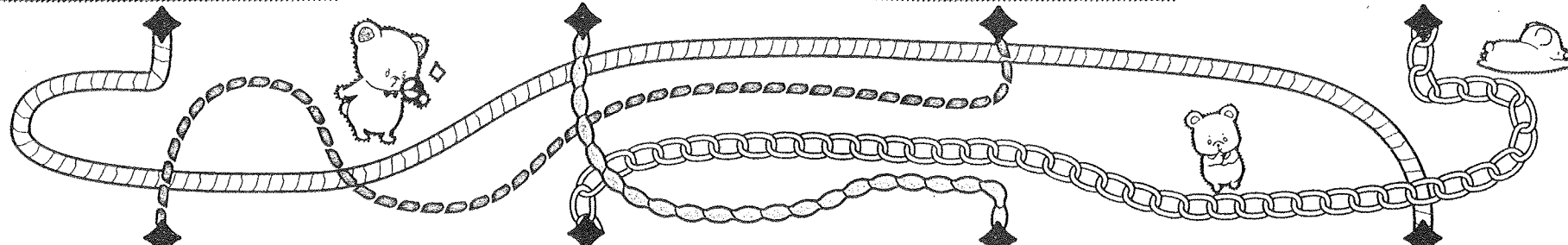
休憩せずに
 ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目に
 かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
 早く寝るよ



前が見えにくいよー
 チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
 ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
 ありがとう

体も目も
 休息が大切だね

まばたきの回数が減って
 乾いてしまうよー

1時間おきに
 10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
 筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときには
 部屋を明るくしよう

シャキッと

ぐにゃぐにゃ姿勢

呼吸が浅くなる
 おなかが圧迫される
 目が疲れる
 集中できない
 筋肉に負担がかかる

シャキッとすれば...

呼吸がしやすい
 スムーズに消化できる
 目が疲れにくい
 集中力が上がる
 肩や腰が疲れにくい

いくつ
知ってる?

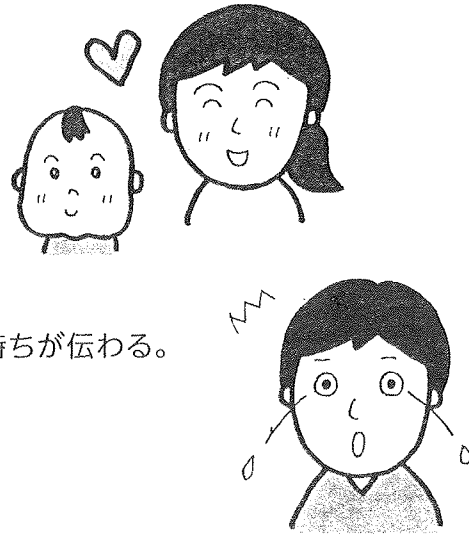
「目」がつくことわざ

①目から○○へぬける
意味:頭の回転が早い、ぬけめがない。

②目に入れても○○○ない
意味:すごくかわいがることのたとえ。

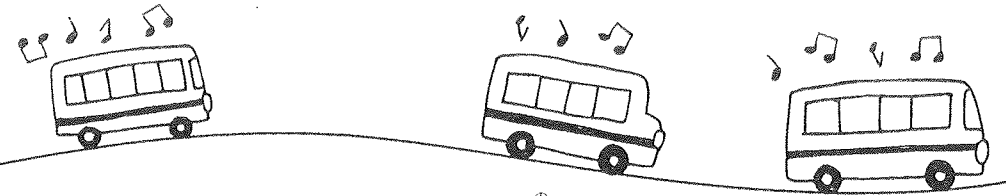
③目は○○ほどに物を言う
意味:目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。

④目から○○○が落ちる
意味:あるきっかけで、わからなかったことが急にわかるようになること。

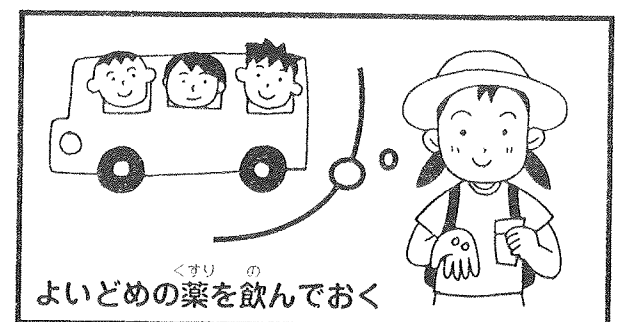
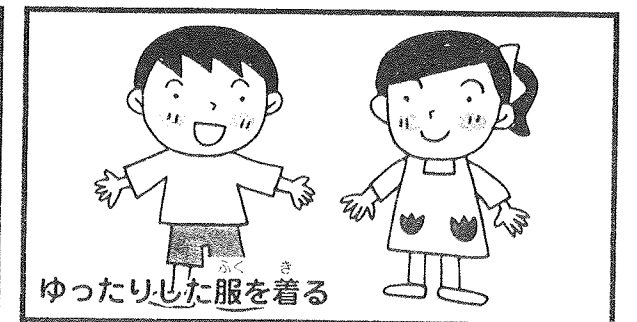


(こたえ) ①…はな(鼻) ②…いたく(痛く) ③…くち(口) ④…うろこ

10月17日(金)は **社会見学** です

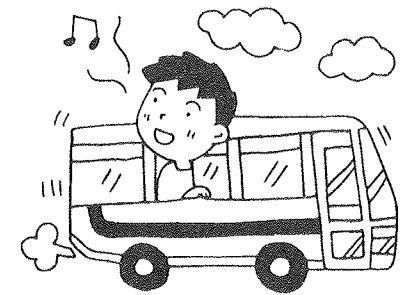


楽しくすごすために…乗りものよい予防



●出発したあとは…●

頭をあまり動かさず、窓から遠くの景色をながめたり、友だちと話をして楽しくすごしましょう。
また、意外かもしれませんが「乗りものよいなんかしない!」と強く思うことも、ききめがあるようですよ。

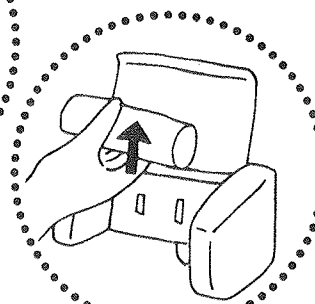


使った後は
必ず水を流す

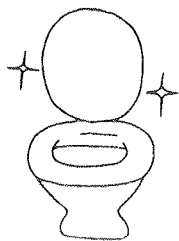
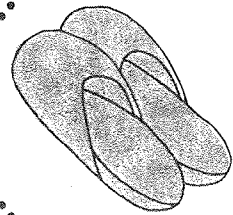
きれいに気持ちよく!

汚したら自分で
きれいに

学校のトイレ



スリッパを
きちんとそろえる



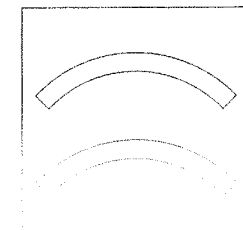
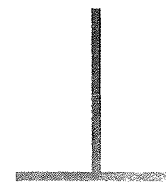
トイレットペーパーを
使いきったら交換



どう見える?!
ふしぎな
「目のさっかく」

①たての線とよこの線の長さ

②2つのおうぎ形の大きさ



答え
① 同じ長さ
② 同じ大きさ