



下野市立吉田東小学校
令和3年10月4日

10月の保健目標：正しい姿勢をとろう

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、、、みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？「〇〇の秋」に活躍しているのが「目」です。普段の生活を振り返って目によい生活をおくりましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから“目の愛護デー”とされています。

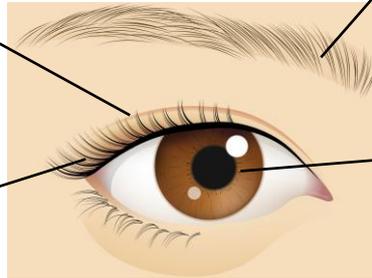
どんな働きをしているのかな？

まぶた

とっさの時、まぶたを閉じて目を守る

まつげ

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ



まゆげ

おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ

ひとみ

目に入る光の量を調整する

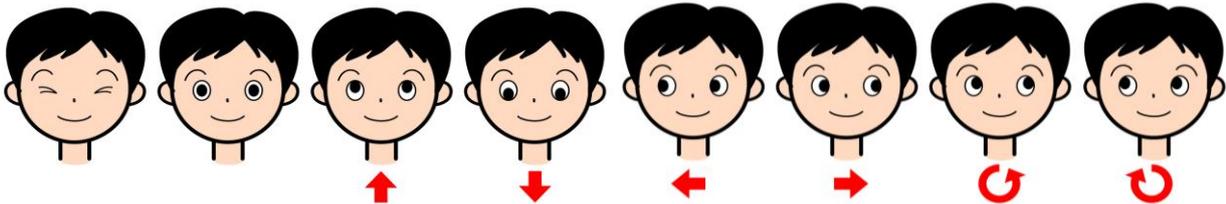
疲れ目体操やってみよう！！

コロナ禍でスマホやゲームをする時間が増えたというデータがあります。
30分につき5分以上の休憩を取って、目を休ませましょう。



スタート

ゴール



ギュッ

パッ

うえ

した

ひだり

みぎ

グルッと2周

