



あき 秋らしい気温となりました。きせつ 季節の変わり目でたいちょう 体調をくずしやすくなります。はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはんをたいちょう 体調をととのえましょう。かんせんしょうたいさく 感染症対策もつづ おこなって、げんき 元気にがっこう 学校生活をすごしましょう。

目だって休みたい！！

ねているとき以外、いつもはたら 働いている目。どくしょ やべんきょう とくにゲームやテレビのあとにはとてもつか 疲れています。め 目をつかうとあたま 頭がいたくなったりぜんしん 全身にストレスがかかることがあります。め 目の健康に気をつけて、つか 疲れがたまりすぎないようにしましょう。

<目の健康チェック>

まえ 前がみがめ 目にかかっていますか？

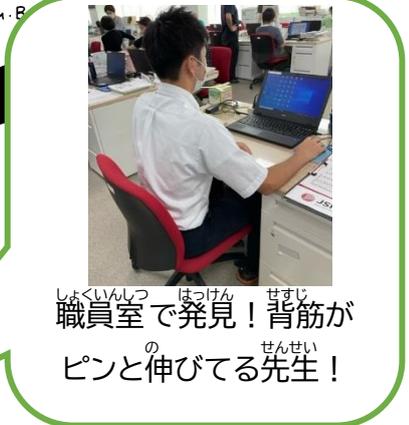
ちようじかん 長時間、テレビやゲームをしていませんか？

しせい 姿勢はくずれていませんか？

うらもみ 見てね。

メガネやコンタクトはあ 合っていますか？

りよくおうしょく やさい 緑 黄食 野菜食べていますか？



しよくいんしつ 職員室で発見！はつけん 背筋がピンと伸びてるせんせい 先生！

しせい 姿勢をよくすると

☆のう 脳のはたらきがかつぱつ 活発になって、がくしゅう 学習ののうりつ 能率があ 上がります。

★め 目がつか 疲れにくくなります。

☆ないぞう 内臓のはたらきがよ 良くなります。

みんな、きょうしつ 教室のまわりのお友達をみてみてください。せすじ 背筋をピンと伸びているひと 人は、とてもかっこよ 良く、またみ 見えませんか？よい しせい 姿勢は、からだによい だけでなく、きもちがひきしまり、げんき 元気がでてきます。せいかつ 生活の中でよい しせい 姿勢が身にをつけていくようにこころ 心がけていきましょう。