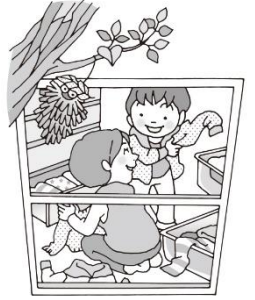


ほけんだより 10月

令和5年10月20日(金)
尾道市立向東小学校
ほけんしつ

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、
学問の大切さとともに「涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい」と
書いていたことからだそうです。10月27日～11月9日は読書週間。
秋の夜長は読書にぴったりです。集中し過ぎて夜ふかししないように気を
付けてくださいね。



私たちが目をスマホいびず

私は まぶた

まばたきをして、目にゴミが入るのを防いだり、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、日差しが強いときに目元にかげつ陰を作ったりしているよ。

私は なみだ

目の乾燥を防いだり、目に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。

いろいろな役割をしながら、大事な目を守ってくれているよ。目を守るために、自分でできることもあるよ。それは、目を使いすぎないこと。スマホなどの画面を見るときは、30分に1回は休けいしてね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ・・・集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みんなの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

がめん 画面を**20**分以上見たら

20フィート (約6m) 離れた
遠くを**20**秒眺める