



「目をまもる10か条^{じょう}」

ショボショボしていませんか？

「集中してしまうと、へってしまうものな～に？」…私たちの目はふつう1分間に20回～30回まばたきをします。でもテレビを見たりゲームをしたりするときは、5回くらいしかしていないそうです。まばたきをかぞえてみよう。目がかわいてくるので、目がいたくなったり、しょぼしょぼしたりして視力が下がる原因にもなってしまいます。特に、目に近づけるけい帯やスマホを使うときは、30分に1回



(10分)は目を閉じて休ませましょう。「目をまもる10か条」で生活を見なおしてみよう。あてはまるところに○をつけて、できていなかったところを知って大切にしてほしいです。

- 1 () ゲーム、スマホなどのメディアを使うときは、
時間をきめてまもっている。
- 2 () ねころんで、テレビを見たり、スマホを見たりゲームを
したりしていない。
- 3 () 前がみが目にかかっていない。
- 4 () 教室では、よいしせい(こしぼねをたてる)で勉強を
している。
- 5 () 家でも、よいしせいをこころがけて学習している。
- 6 () 暗がり、本を読んだりゲームをしたりしていない。
- 7 () すききらいしないで、食べようとがんばっている。
- 8 () 目にゴミが入ったときは、こすらずに水であらっている。
- 9 () 遠くをながめたり、目を閉じたりして目を休めている。
- 10 () ねる時間は、まもっている。

リクエスト給食 たべてみたいのはどれ？

健康給食委員会では、4つのこん立を考えました。どれも食べてみたいメニューばかり。「どれにしようか？」とまよっている人もいましたね。決めてはアイスクリーム！コーヒー牛乳！という人もいましたよ。

- ① マーボーうどん キャベツのソテー 牛乳 アイスクリーム
- ② しょうゆラーメン ナムル コーヒー牛乳
- ③ きなこあげパン スパニッシュオムレツ 春雨スープ のむヨーグルト
- ④ チャーハン ワンタンスープ ナムル ぴりからきゅうり

コーヒー牛乳



全校に呼びかけて、4つの中から1つを選んでシールをはってもらいました。

その結果、一番食べてみたいメニューに選ばれたのは、

2番でした。12月を楽しみにしてくださいね！

