



ほけんだより

2023(R5).10

すくすく 10月号

10月10日は「目の愛護デー」です。「芸術の秋」「読書の秋」でもあり、絵をかいたり、本を読んだりする機会が多くなるかもしれません。目を大切にするために、つぎのポイントに気をつけながら過ごしましょう。

寝転んだ姿勢で見ない



目の距離が近くなりすぎたり、左右の目からの距離に差が出たりするため、目によくありません。ちゃんと座って見るようにしましょう。

近づいて見ない 暗いところで見ない

タブレットやスマホなどを見るときは、画面から30センチは離れましょう。また、暗いところでは見ないようにしましょう。



長時間連続して見ない

長時間見続けると、目が疲れてしまいます。1時間ごとに10分ほど休けいするようにしましょう。



とも 友だちのこころを傷つけないために

だれだって、悪口を言われるのはいやですよね。でも、友だちの悪口を「その場が楽しくなるから」と言っている人はいませんか？

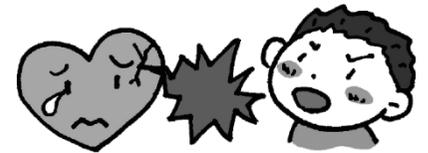
「そんなに悪いことを言ったつもりはなかった」「軽い気持ちで、みんなも言っていたし、いいと思った」という人がいます。でもそれで取り返しがつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

ちょっとまって…



自分がやられたらどう思う？
まずはそこから考えよう。

かる ひと こと 軽い一言が…



言葉で友だちを傷つけることができる。
言葉だけで、友だちを助けることもでき



友だちから言われたら傷つく言葉ってどんな言葉でしょう？

友だちから言われたら元気が出る言葉、うれしくなる言葉ってどんな言葉で

しょう？

かんがえてみましょう。

