

# ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより  
2023年10月6日発行 No.9



## 目をまもる4つとは...

### 10月10日は、目の愛護デー

みなさん、目を大切にしていますか？ 文字が見えずらくなっていませんか？ 次のことは、目にいいことかな、わるいことかな、ちょっと考えて、いいことに ✓ (チェック) をしてみましょう。



寝ころがって  
ゲームをする



時間を決めて、スマホ  
やゲームをする



早寝早起きをして、  
睡眠を十分にとる



バランスのよい  
食事をする



遠くをながめて  
目を休める



テレビに近づいて  
見る

### まつげ



目にゴミやほこりが  
入るのを防ぐ

### まぶた



まばたきをして、目に  
ゴミが入るのをふせい  
だり、目の乾燥を防ぐ

### なみだ



目の乾燥をふせいだり、目に  
入ったゴミを洗い流す

### まゆげ



目に汗が入るのを  
防ぐ