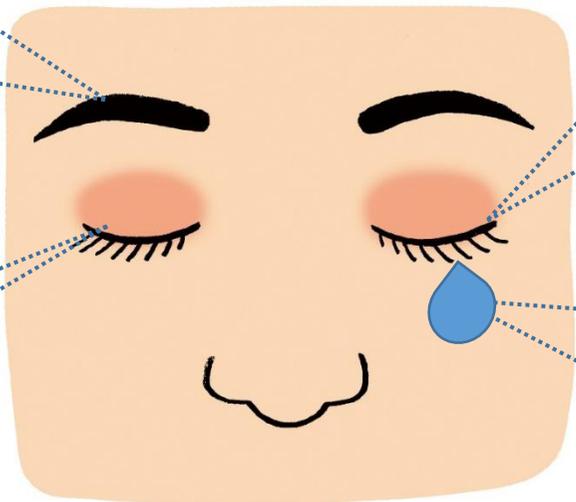


## 大切な目を守ろう

目のまわりにあるまつ毛やまぶたは、大切な目を守ってくれているよ。



### まゆげ

目にあせが入るのを防いだり、目差しが強いときに目元にかげを作ったりしているよ。

### まつげ

目にゴミが入るのを防いでいるよ。

### 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しているよ。

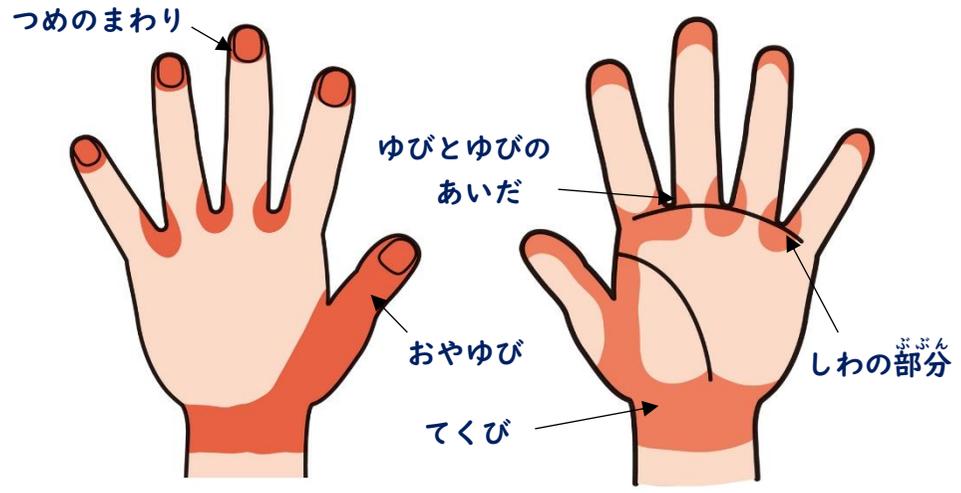
### まぶた

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。

# 10月15日は世界手洗いの日

体調不良で欠席する児童が増えてきています。かぜを予防するためには、生活のリズムを整え、日ごろから石けんを使ってこまめに手をあらうことが大切です。

## 【洗いのこしの多いところ】



洗いのこしの多いところは特に意識してしっかり洗いましょう。

## 【目に優しい生活をおくりましょう】



前髪は目にかからないようにする



姿勢よく座って本を読む



適度な明るさで勉強する



毎日しっかりねる



バランスのいい食事をする



ゲームは時間を決めて目を休ませる