

ほけんぞよい10月

令和6年9月30日
千葉市立磯辺小学校
ほけんしつ

「お祭り」と聞くと夏のイメージが強いですが、秋にも多くの祭りが行われます。秋の祭りは米やサツマイモなど、作物の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるようお願いする「収穫祭」がもとになっています。みなさんも秋祭りに行ったときやご飯を食べるとき、秋のめぐみに感謝しましょう。



目 め に に 優しい やさ 生活 せいかつ を を 知ろう しろう



わ たしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

○に入るのは何かな？

これはどれもことわざ。
○には同じ漢字が入るよ。

○ から鱗が落ちる

何かがきっかけで、急に物事がよく見えて理解できるようになること

○ くじらを立てる

人のささいな欠点を探し出し、いちいち非難すること

○ から鼻へぬける

頭の回転が早いこと

○ は口ほどにものを言う

目は口で話すのと同じくらい気持ちを相手に伝えられるということ

答えは「目」

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぶり寝ている。

3人の中で1番
目がいいのはガンさん。
目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんの
ような生活は目が悪くなる
原因になるよ。



ポイント

- 目**に優しい生活のポイント
- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう