

目を 大切にしよう!

パソコン・ゲーム機・スマートフォンなど つかうときに気をつけよう!



できているか
チェックしてみよう!!

30cm以上
はなしている

よいせいで
つかっている。

30分に1回は
20秒以上遠くを
見て、目を休めている。

一日に使う時間
を決めている。

明るい所で
つかっている。

ねる前には
つかっていない。

2時間以内がいいね!

★こんな人はいませんか?
 ・黒板の字が見えづらい。
 ・目がすぐつかれる。
 ・メガネをかけても見えづらい!

視力検査を行います!!

・下のかみにクラスなまえ、うらめんのアンケートにこたへる
 ・きりとして保健室にもってくる(2時休みか昼休み)

目によい生活



視力検査お申し込み

学年 組

なまえ

*はかった日 10月 日

*右 ()

左 ()

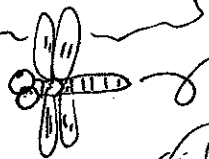
A:1.0以上 B:0.9~0.7 C:0.7~0.3
 D:0.3未満

げんきらいぱい

鴻巣東小ほけんだよりNo.11 R7.9.30(X)

ままおが先生か記入

すずしくなってきました!!



まちがいさがし ＝★ (11このまちがいをさがせ!!)

外あそびをたくさんしよう!!

暑くて外に出られない時期もありましたが、
 涼しくなってきました。
 東小は大げやのひかげもある
 ので、外あそびをたくさん楽しむ
 といいですね。まずは2時休みと
 昼休みは外に出てみましょう。
 目にもよいですよ♡



今回のモデルは3年生。明日は鴻巣東小の開校記念日ですので、
 みんなでお祝いしているところです。みんなの年の何倍になるのかな?

おうちの方へ

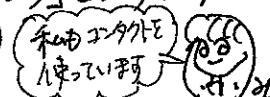
運動会では大変お世話になりました。

毎年思うのですが、子どもたちが精一杯

演技や競技に取り組む姿勢に感動しました。がんばっている姿は応援している
 方たちが元気とパワーをもらっているなとつくづく思いました。

さて、今月は目について特集をしました。4月の視力検査の結果、裸眼視力が
 両目ともA以上の割合は、市内平均が70.5%に対して、東小は68.9%でした。
 そしてメガネ等を使用している割合は、市内平均10.6%、東小18.1%と、近視の
 割合がやや高くなっていく。(鴻巣市定期健康診断統計より)

日本眼科医会の「ギガコテジたん! 進む近視をなんとかしよう〜3つの大作戦〜」
 によると、「作戦3 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう」とありました。
 学習や仕事にもデジタルは必要となっています。私たち大人も目をゆくり
 休ませるようにするとともに、子どもたちにも意識させたいですね。



目のアンケート

- 学校のあそびは、どのくらい見ていますか?
 ・ゲーム()分、テレビ()分
 ・スマホ、タブレット、パソコン()分
- 30cm以上、画面からはなして
 いますか?
 はい・いいえ
- せいは気にしていますか?
 はい・いいえ
- まがみは目にかかりますか?
 いいえ・はい

目について

自分の生活を
 ぶりかえてみよう

- 目を大切にしているか。
- 自分の生活をぶりかえて
 みましょう。休日にゲーム
 ばかりになっていませんか?