

10月10日は目の愛護デー
10月の(ほけんむくびょう)



たいせつ
目をも大切にしよう!

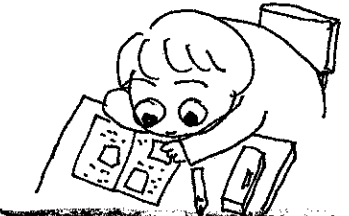
*目について自分の生活をふりかえってみよう!! (こんなクセはないかな?)

☐ ついついゲームやスマホに
むちゅうになっちゃう。



こうして
みよう!

☐ きがつくと、しせいが
わるくなっている。



こうして
みよう!

☐ まえがみが長くて
目に入ってしまう。



こうして
みよう!

☐ 目が気に入らなくて
つい こすってしまう。



こうして
みよう!

希望者に
視力検査を
行います!

こんな人はどうぞ!

- ・目がつかれやすい
- ・黒板の字が見えづらい
- ・メガネが合っていない
- ・はかてみたい

30分に1回
目を休ませる



授業のさいよ・まん中・おわりに
正しい
ピンと
しせいを
してみる。



*あきな方法をえらぶ。
切る・とめる・はさる



*フぎの方法にしてみる。
ひやす あらう



視力検査もしみ

年 組

名前:

*はかた日 10月 日
*右 ()
*左 ()

A: 1.0 以上 B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3 D: 0.3未満

げんきいっぱい

鴻巣東小
ほけんだより
No.9

R8.10.6(K)



- ① 目のおそうじ(ゴミをあらう)
- ② 目をまもる(なみだぞバリア!)
- ③ 目にえいようとさんそをとどける

まろおみ先生がかきます。

そと 外あそびをたくさん しょう♡

9月は雨ばかりで 外に出られない時期が多かった
 ですね。雨がやんだ時をねらって外で
 あそんでいる子もいました。
 小さいは 大けやの木かげもあり。
 外あそびをたくさん楽しめます。
 また、外あそびをたくさんすると、
 近視をおさえることもできるとも
 いわれています。(たくさんあそんで、リフレッシュしよう)。



やってみよう!

目のトレーニング

ことばさがし



へ せ そ い ね は
 る ぬ ひ し く む ん な
 す も れ ほ り た け お と
 き め あ み る さ つ の
 や ゆ え ち わ う よ に

【方法】 顔を動かさずに目だけを動かして、つぎのことばをさがしましょう。

①とり ②たぬき ③ふくろう ④ほけんしつ ⑤まるおがみなえ



指先でタッチにも
いいよ!



おうちのひと
きょうそうしてみよう!



じぶんの名前も
やってみよう!

おうちの方へ

運動会では大変お世話になりました。

子どもたちが 精一杯がんばっている姿は応援して
 いるこちらまで 元気とパワーがもらえたと思っております。



秋ですね
キンモクセイの香りが

さて、先週末より体調不良や発熱で早退や欠席をする児童が
 ふえてきて、インフルエンザの報告も出ています。インフルエンザという
 真冬のイメージですが、今年の夏から埼玉県でも流行し、すでに学校
 閉鎖があったことも新聞に掲載されていました。感染症予防の基本
 は、休養・栄養・運動で免疫力をあげ、手洗い・うがい・換気・マスクで
 感染源を断つこととなっています。お互い 気を付けましょう。

目のアンケート

- * 学校のある日は 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
 見ますか?
 はい ・ いいえ
- * しせいは、気を付けていますか?
 はい ・ いいえ
- * まえがみは 目にかけますか?
 いいえ ・ はい

目について 自分の生活を ぶりかえてみよう!!

休日かゲームばかりになっていませんか?
 目を使いすぎると疲れがたまり、視力低下
 につながることもあります。気を付けましょう!