



10月10日
目の愛護デー

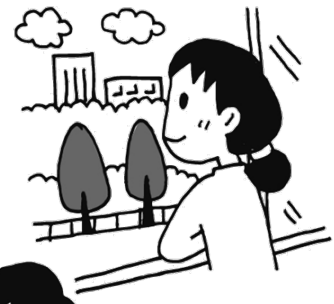
大切にしたいから

目によい生活習慣



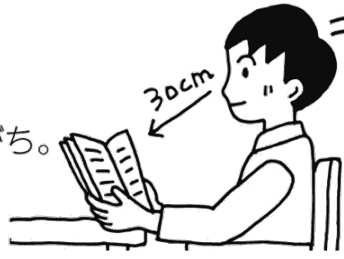
遠くを見よう!

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。
ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。



よい姿勢ですごそう!

背中が曲がっていたり、寝ころがって
読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。
背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を
目から30センチ以上はなしましょう。



目によい食べものもとりよう!

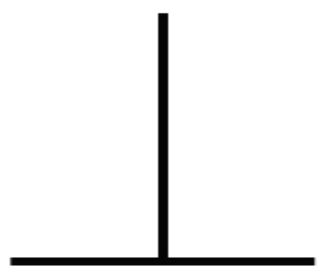
乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー…でも、これらだけではなく、
栄養バランスがかたよらないように食べましょう。



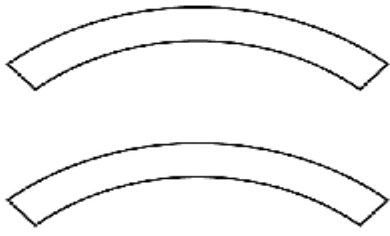
どう見えるかな?



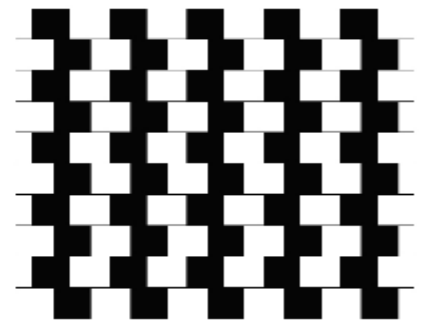
ふしぎな「目のさっかく」



① たての線と横の線の長さは?



② 2つのおうぎ形の大きさは?



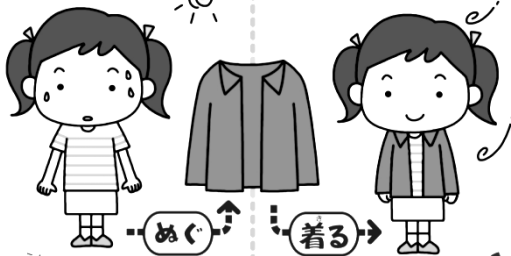
③ 横の線はななめになっている?

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなることがあります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。

衣替えは様子を見ながら

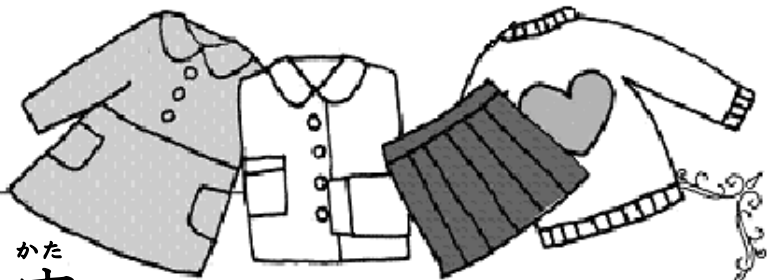
あつい日

はだごむい日



上着でちょうどせつを!

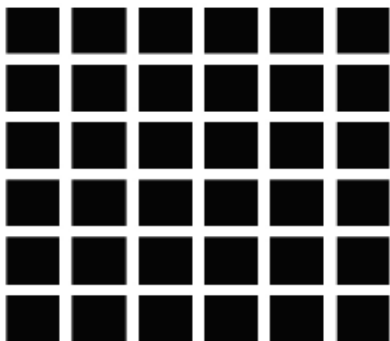
10月は衣替えがあり、だんだんと秋・冬の服に切りかえていく時季ですね。でも、最近では10月でも気温が30℃近くまで上がったり、急に寒くなったりもするので要注意。天気予報(気温)を毎日チェックするほか、おうちの人とも相談して、その日にどんな服装で登校するか考えて選ぶようにしましょう!



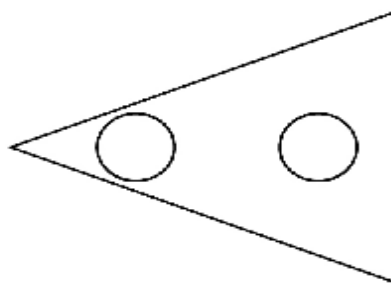
保護者の方へ



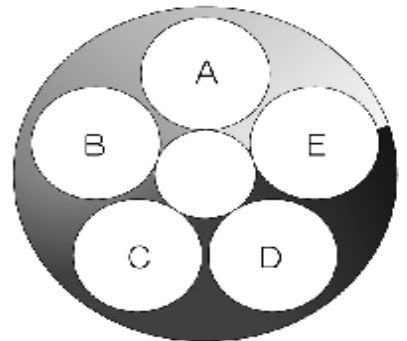
寒暖の差が大きい時季になりました。調節しやすいものを中心に、毎日の服装をお子さんと一緒に工夫していただければと思います。なお、昼間に暑くなって学校で上着を脱ぎ、そのまま置き忘れるケースが見られます。上着に名前を書いたり、登校前に「上着を忘れないように気をつけてね。」など、ひと言お声がけいただいたりすることで子どもたちの忘れ物がぐっと減ります。ご協力をよろしくお願い致します。



④ 白い線が重なる部分に…?



⑤ 2つの丸の大きさは?



⑥ A~Eの丸の大きさは?

①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ

こたえ

⇒今月は裏面もあります。



く<おうちの方へ>

視力検査をおこないます



4月に行った視力検査は、定期健康診断でやらなければならない

と決められておりますが、秋の視力検査は定期健康診断ではないた

め、決められておりません。しかし、子どもたちの視力は少しずつ下がり始める場合や急激に

下がる場合があります、1年間で様子を見るのでは間隔があきすぎております。そのため、保健室で

は11月の休み時間を使って希望者の視力検査をおこないたいと考えております。基本的には

下の申し込みを希望されたお子さんにおこないます。(ただし、4月の視力の状態で

見えにくかった場合に、保健室から視力検査をおすすめする場合があります。)

視力が下がり気味の場合は「受診のおすすめ」をいたしますので、眼科受診をお願いします。

き り と り

視力検査申し込み

ねん 年 くみ 組 なまえ 名前

●視力検査を希望します。

担任⇒太口へ
しめきり 11月17日(金)

