

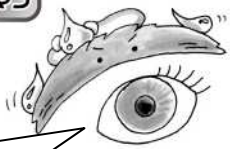


平成30年10月10日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川 沙織

精一杯力を出し尽くした、感動の運動会が終わりました。「6年生の組体操がっこいい」「1年生のダンスかわいい」これは脳が目から得た情報を受け取ったからです。目は起きてからずっと情報を集め続ける働き者。そんな大切な目について考える日が、10月10日『目の愛護デー』です。(10の字を横にすると、○ ○になり、人間のまゆのようになるためのようです。)ぜひ、目の役割を知り、目にやさしい生活についてご家庭で話してみてください。

## 目を守るアイレンジャーの役割って？

まゆげマン



落ちてくる汗や雨から目を守るのが僕の役目だよ。

まつげマン



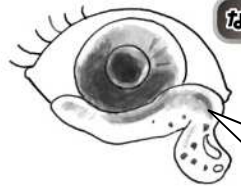
ほこりや砂が目に入らないように守っているよ。

まぶたマン



飛んでくるものが、目に当たらないようにブロックしているよ。一日に何度もまばたきをして、涙を目に届けているんだ。

なみだマン



目が乾かないように潤して、栄養分や酸素を届けているよ。ごみが入ってきたときは、きれいに洗い流すよ。

希望者に休み時間、視力検査を行います。

こんな症状がある人は視力検査をしてみましょう。

- ・目を細めて見ている
- ・本やノートに目を近づけてみている
- ・目の痛みや頭痛が起こる
- ・雨や曇りの日だと目がぼやける
- ・飽きっぽくなった

視力検査を希望します。(保健室行)

きりとり

年 組名前

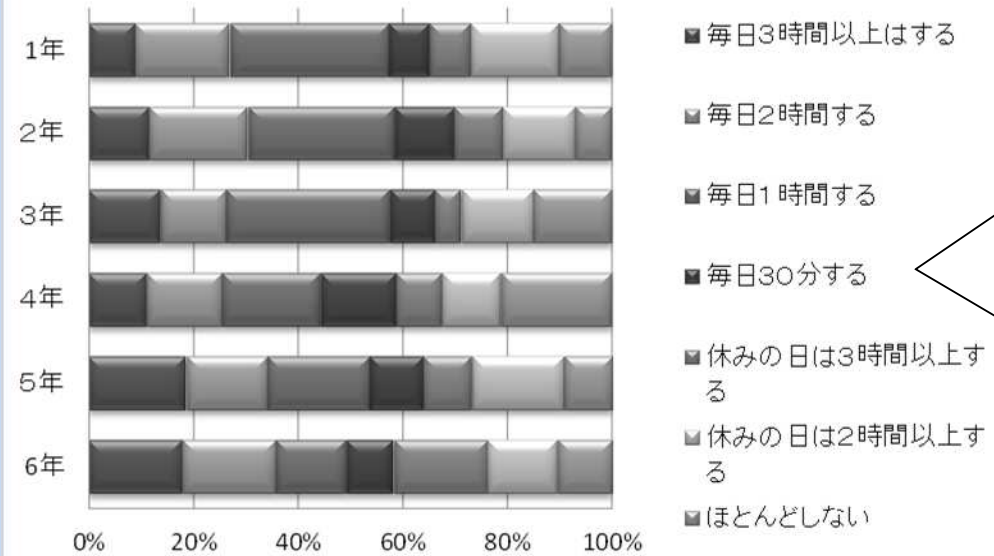
視力検査を希望する人は、10月17日(水)までに担任の先生へ提出ください。

## 9月のげんきアップチャレンジ月間

### ご協力ありがとうございました。

今回は生活習慣のアンケートを取らせていただきました。その中で今月は目を大切にしてほしい月間ということで、テレビやゲームについての項目について紹介します。

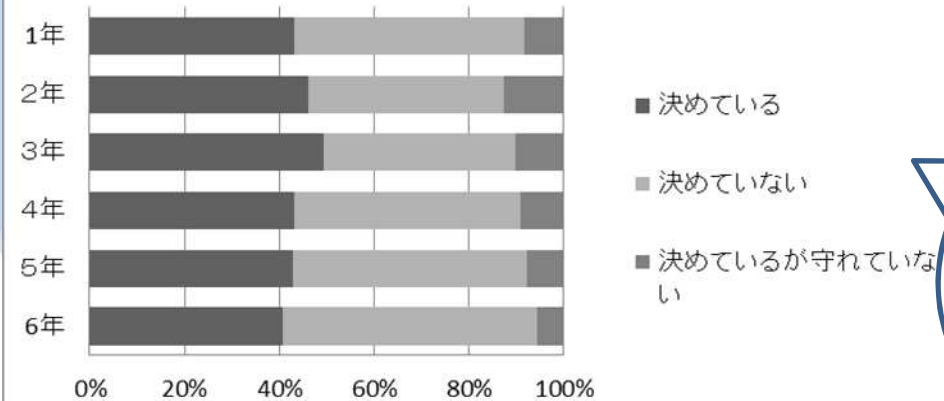
### テレビやゲームをどのくらいしていますか



他の項目については、来月号でまたご紹介します。

1日3時間以上する児童は高学年で増えている。平日1時間以下の児童は高学年で65%程度、低中学年で75%程度ほどいる。

### 家の中でテレビやゲームをする時間のルールを決めていますか？



ルールを決めている家庭は、学年問わず約4割程度あった。

今回、子どもと一緒にアンケートをして、テレビの時間を決めようと話しました。(保護者振り返りより)

家族でチャレンジ月間に取り組んでいただいたご家庭も多かったようです。ご協力ありがとうございました。昨年、眼科校医の森川先生からブルーライト対策として、ゲームやテレビは一日30分~60分まで、就寝2時間前には控えることのアドバイスをいただきました。ぜひ今月は目にやさしい生活について、各ご家庭で話をしていただけると嬉しいです。