

ほけんだより NO.5



令和3年10月15日
練馬区立旭町小学校

児童のみなさんへ

10月10日は
目の愛護デー

1・2ねんせい
はおうちのひと
いっしょによんでね



め たいせつ 目を大切にしよう



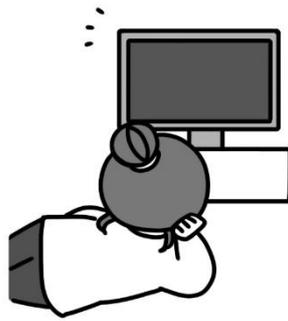
見る、聞く、においをかぐ…など、脳に送られるたくさんの情報のうち、80%が目です。働き者のわたしたちの目にやさしい生活を考えましょう。1・2年生にはお家の方へ向けて「こどもの視力低下ガイドブック」を、3～4年生のみなさんには「こどもの目の健康ガイドブック」を配りました。そちらもあわせて読んでみてください。

目が見つかる
生活をしていま
せんか？

心当たりのある人は気をつけて！



寝る前に
スマートフォンやタブレットを
使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに
長時間、することが多い

タブレットを使うときは…

- 画面と目の距離は30cm
- 画面の角度を傾ける
- 背中を伸ばす
- お尻を後ろにして深く腰掛ける
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



すずしくなっても、ゆだんしないで！

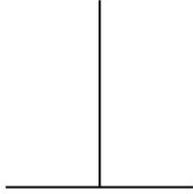
きびしい暑さもようやくおさまり、朝晩はだいぶすずしくなりました。この時期は、体調をくずす人が意外と多いです。夏の暑さで体力が落ちていることと、一日の気温差が大きいことが、体を疲れさせてしまうのです。夜はたっぷり睡眠をとり、疲れをとりましょう。

また、パーカーやカーディガンなどぬぎ着しやすい服をうまく使って、「暑い」「寒い」が「ちょうどいい」になるよう調節していきましょう。

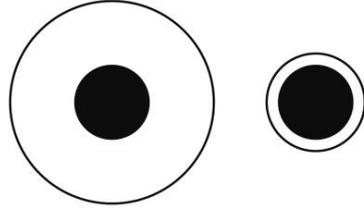


見え方のフシギ 目の「さっかく」

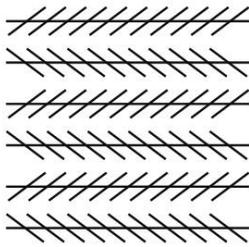
A タテの線とヨコの線は
おなじ長さ?



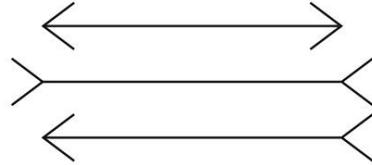
B まん中の●は
おなじ大きさ?



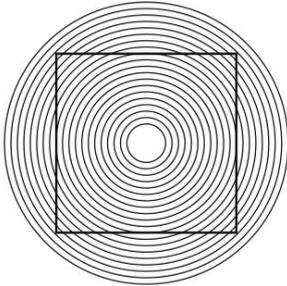
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ?



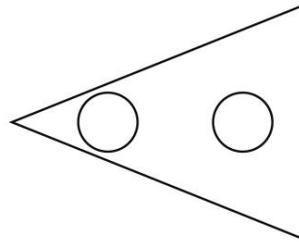
D 3本のヨコの線は
おなじ長さ?



E □はゆがんでいない?



F 2つの○は
おなじ大きさ?



A～Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

み
見るときの
ちゆうい
注意

なが じ かん み つづ あたま
長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、
き ぶん わる
気分が悪くなったりすることがあります。つかれた
ら め は な して、きゆう
目をはなして、休けいをとしましょう。