



千早小吹台小学校
ほけんしつ
H28.10.7

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。
秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、すずしくなって、食欲が増すので、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう！！

10月10日は目の愛護デー

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)はばかりはたらいてるじゃないか！
だってぼく(左目)はよく見えないだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！
夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよー

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

ついやってしまうこれ、みんなの目はこんなふうに悪っています。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ
レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

目に前髪がかかっている

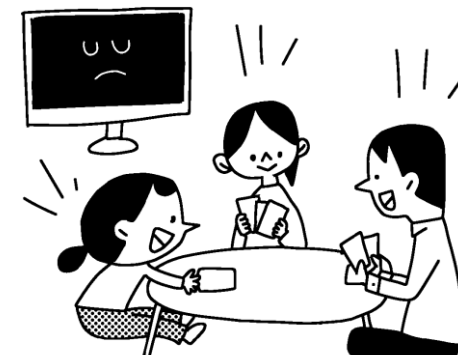
前髪がジャマだなあ
ちよっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

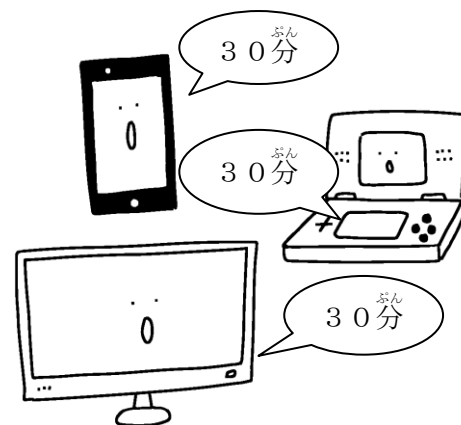
ドキッとした人はいませんか？
習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう！

ノーメディアにチャレンジしよう！！

テレビ、ゲーム、パソコンなどを見ない「ノーメディア」にチャレンジしてみましょう。テレビやゲームなどを使っていた時間を、読書や会話に使うと新しい発見をすることもあります。まずは食事中や夜9時以降はテレビを消すなど、できそうなことから始めてみましょう。



例1：夜9時以降はテレビやゲーム機を消す。



例2：テレビやゲーム利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

保護者の方へ 希望者に色覚検査を実施します

このたび学校保健安全法が改正され、今年度より希望者に色覚検査を実施することになりました。本校では11月に実施致します。次年度からは1・4年生の希望者が対象ですが、今年度は初年度のため、全学年に希望制で実施することになりました。ご希望の有無を確認するプリントを近日配布致しますので、希望調査票に必要事項をご記入の上、担任までご提出ください。