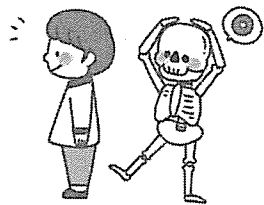


ほけんだより R3. 70月号



秋の視力検査月間です。視力が悪くなっていた人には、「精密検査のお知らせ」を渡します。秋休み中に眼科へ行きましょう。



近づけすぎていませんか？

みんなのしせいは、どうかな？

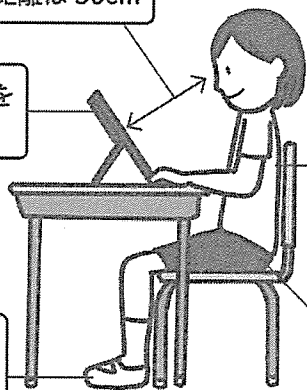
画面と目の距離は 30cm

画面の角度を 傾ける

背中を伸ばす

床に両足を つける

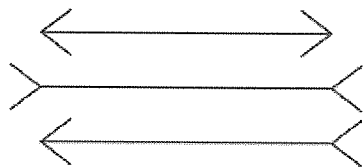
お尻を後ろにして 深く腰掛ける



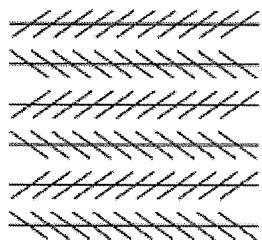
学校でもタブレットを使った学習が増えてきましたね。画面を見ることに夢中になり、猫背になっていませんか？9月に保健指導をしたときに、姿勢の悪い人が自立しました…。姿勢が悪いと、目が悪くなる原因になります。教科書を読むとき、字を書くときも同じです！！意識して正しい姿勢や、こまめに目を休めましょう！

めめ 見えかたのフシギ

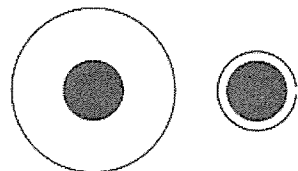
① 3本のヨコの線は 同じ長さ？



② 長いヨコの線は すべてまっすぐ？



③ まん中の●は 同じ大きさ？



こっちのほうが 大きく見えるような…？

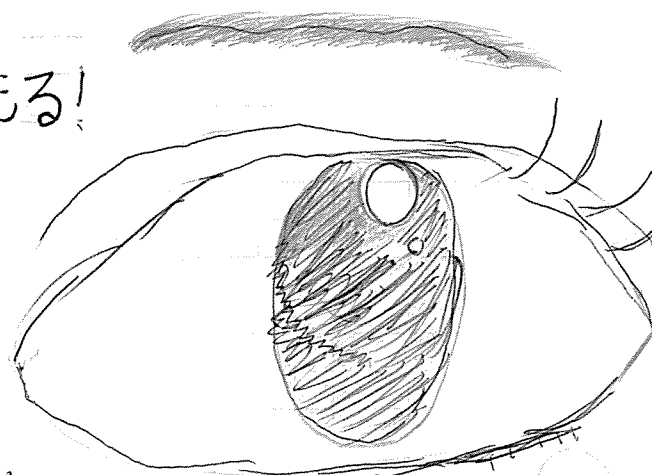
目と紙の距離が近いと、文字は大きく見えます。目と紙の距離が遠いとうち文字は小さく見えます。

目をまもっている たよれるなかまたち

〔まゆげ〕 あせがらまもる！



〔なみだ〕 かんそうから まもる！



〔まぶた〕 けがからまもる！



〔まつげ〕 ほこりや エキからまもる！



目のたいそうをしよう！

- ① 上を見る
- ② 左を見る
- ③ 左回り
- ④ キュッと → ←
- ⑤ 下を見る
- ⑥ 右を見る
- ⑦ 右回り
- ⑧ パッと開く

おうちの人とよんでね！