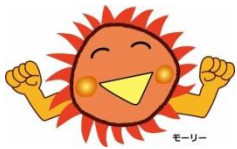


ほけんだより「げんき大すき」では、子どもたちの健康に関する情報をお知らせしています。家族で一緒に読んで、ご家庭でも健康について考えてみてくださいね。



げんき大すき

ほけんだより No.8

〔H26.10.3〕

日之出小学校保健室

もりにこ保健委員会が企画した「もりにこウォークラリー」が始まりました。12ヶ所のチェックポイントをまわり、「健康クイズ」に答えます。答えはわかりましたか？生活習慣・歯・目などに関するクイズになっています。低学年のみなさん、答えがわからないときは近くにいるお兄さんやお姉さんに聞くと、優しく教えてくれますよ。

参加賞もあります。ぜひ参加してね。

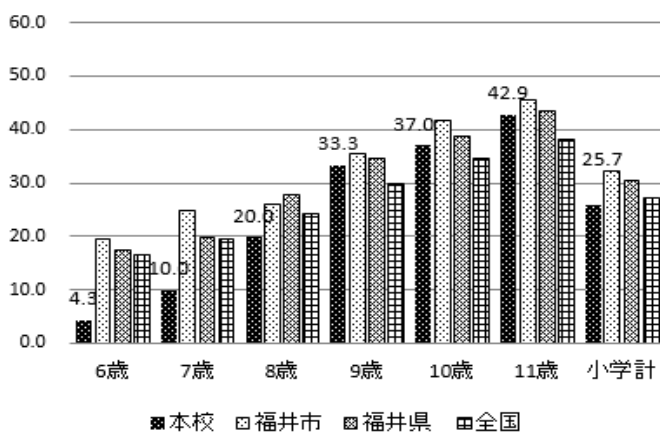


●日之出っ子の視力は…

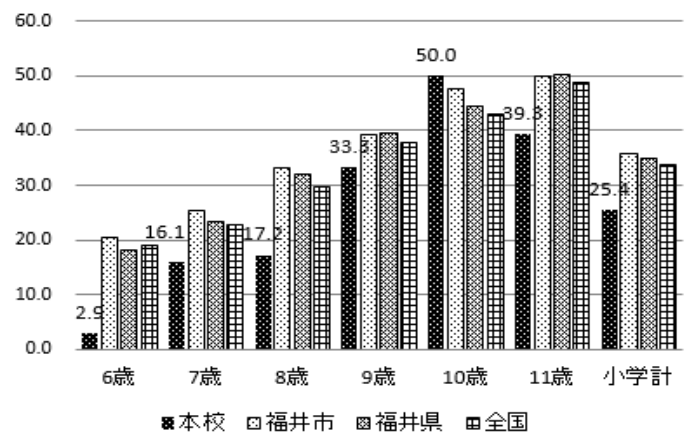
4月に行った健康診断の結果です。裸眼視力が1.0未満（B・C・D）の人の割合をあらわしています。学年が上がるにつれて、目が悪い人が多くなっています。福井県は全国と比較して、目が悪い人が多いことが分かります。今月、今年2回目の視力検査をします。今の視力が悪くならないように、「目に優しい生活」をしているかどうか、ふりかえってみましょう。



裸眼視力1.0未満者（男子）



裸眼視力1.0未満者（女子）



目に

やさしい生活をしていますか？



まえがみ
め
前髪が目にかかって
いませんか？



ほん
本やノートから
30cmは離れましょう



てもと
へ
手元も部屋全体も
明るくしましょう

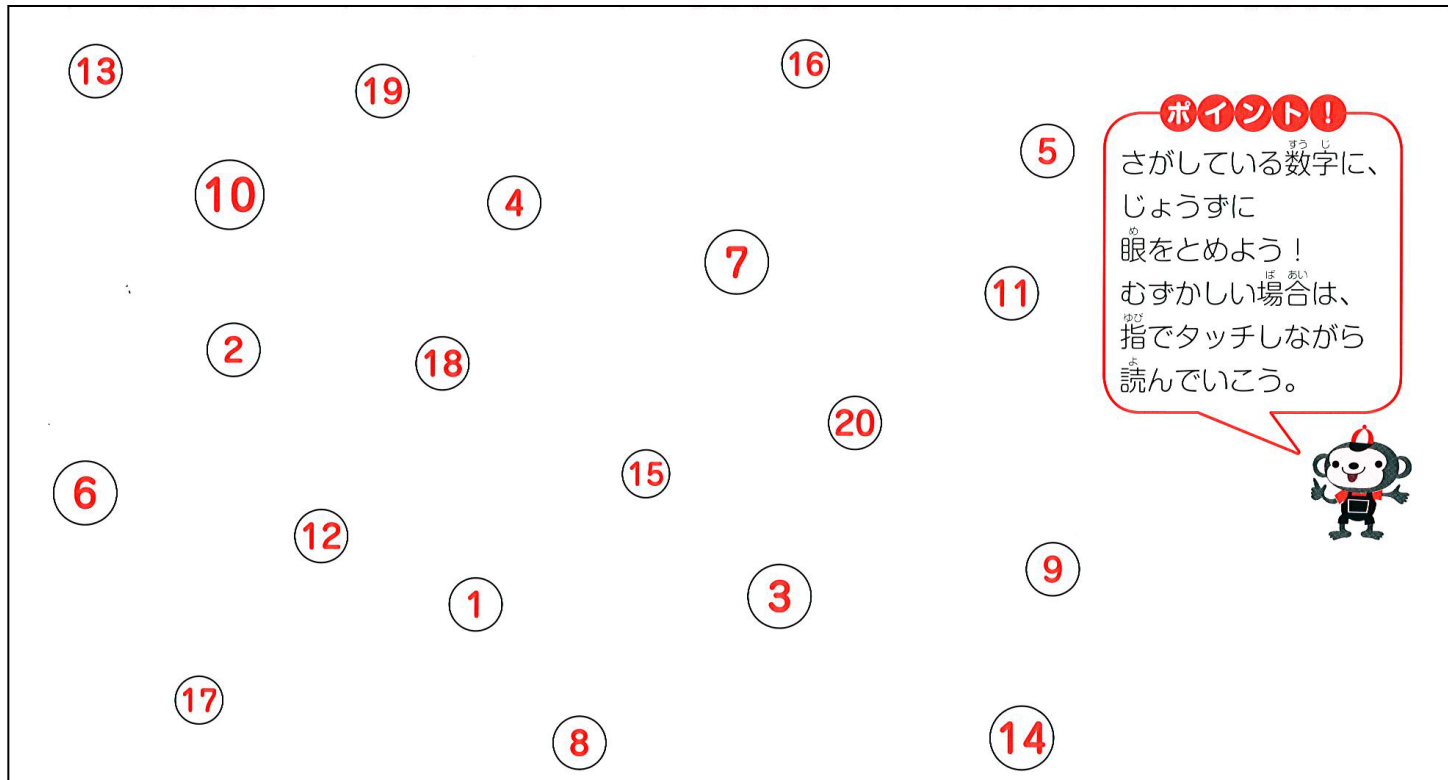


ときどき遠くを見て
目を休めましょう

●やってみよう！目のトレーニング

「見る力」をつけるためのトレーニングです。家族みんなでチャレンジしてみましょう！

【数字さがし】 * 1～20まで、順番に数字をみつけましょう。

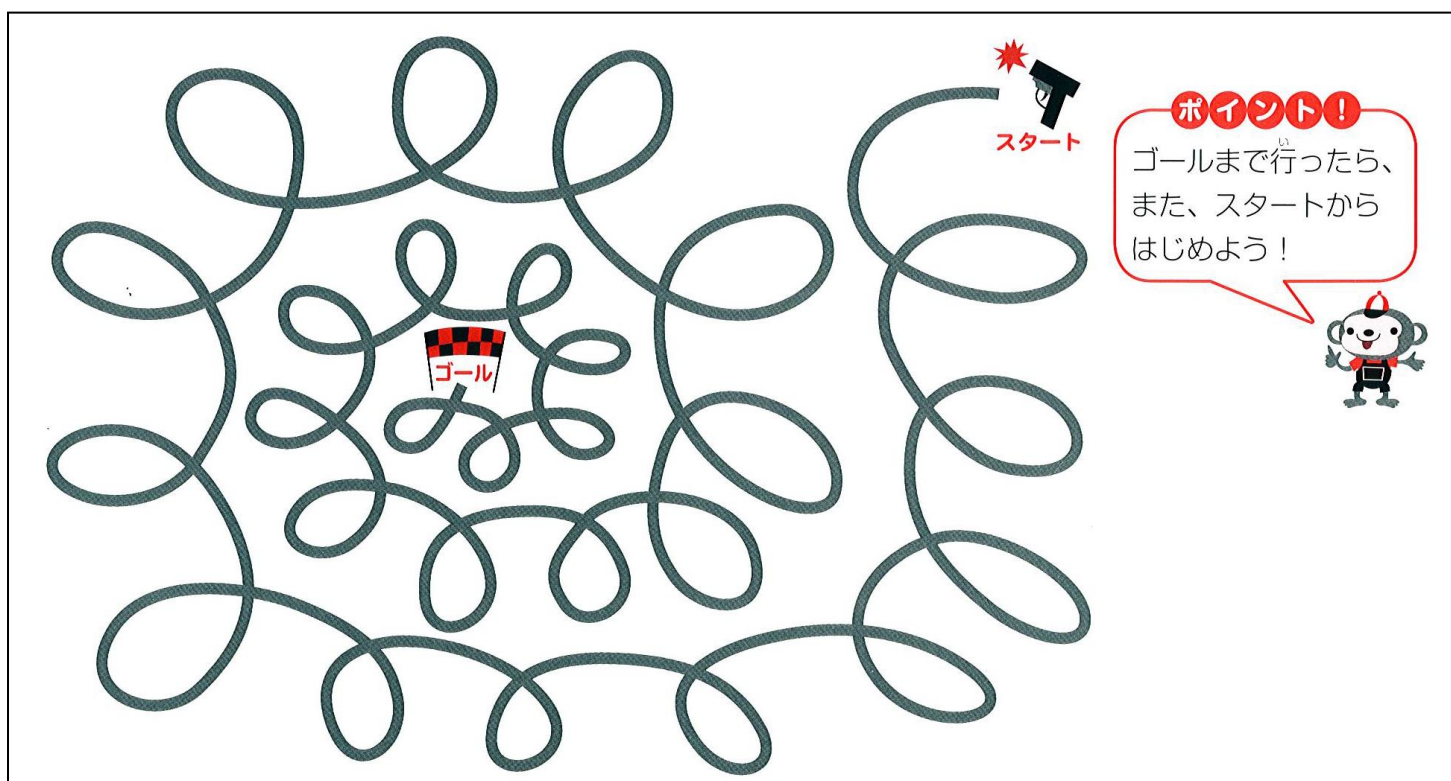


ポイント！

さがしている数字に、
じょうずに
眼をとめよう！
むずかしい場合は、
指でタッチしながら
読んでいこう。



【線めいろ】 * スタートからゴールまで目で線を追います。3回くり返しましょう。



ポイント！

ゴールまで行ったら、
また、スタートから
はじめよう！

