

ほけんたより 10月



いよいよ運動会！！

土と汗でドロドロになりながら練習よくがんばりました。暑かったり痛かったり、イヤなこともあったと思うけど、いっしょに努力して、できなかつたことができるようになりました！ダンスや組立表現、バシッときまって、かっこいいですよ！！全力をつくし、笑顔輝かせてくださいね。

ケガ『〇』で最後までがんばろう！！

0.1	送き目めこ
0.2	りにま
0.3	まやめ
0.4	さに
0.5	しよ
0.6	うい
0.7	生けい
0.8	活を
0.9	どり
1.0	



★ 本を読むとき、
目との距離は？

A 10cm
B 30cm

★ B 30cm

手のひら
2つ分が
ちょうど
いい距離

★ B 30cm

勉強中だけど…
よくないところは？

★ 寝ころんでいること

姿勢よく
座って
勉強
しようね

★ 視力検査に使う、
この名前は？

A ドーナツ環
B ランドルト環

★ B ランドルト環

ランドルトさんが考えた
世界共通の記号だよ

★ ゲームやスマホを
使うときは？

A 時間を決めて使う
B 目が疲れたらやめる

★ A 時間を決めて使う

小学生の使用目安は
「1日1時間」

★ チャレンジ！

目 の クイズ

★ トンボの目は
何個ある？

A 2個
B 30,000個

★ B 30,000個

小さな目が集まった
「複眼」で
見ているよ

★ 疲れている目に
いいのは？

A ぐる
B ぐる
目もとをひらく

★ A・B どちらも

栄養をとって
よく寝ることが
大切！

★ 「目〇を下げる」
〇に入るのは？

A 尻
B 頭

★ A 尻

満足して
笑う様子を
表すよ

★ コンタクトレンズを
発明したのは？

A ダ・ヴィンチ
B ザビエル

★ A ダ・ヴィンチ

B のザビエルは
日本にメガネを
伝えたんだって

◎ 尿検査（2次）について◎

9月25・26日におこなわれた尿検査で、くわしい検査が必要な人と出せなかった人に、検査容器をわたしました。

提出日は10月21日(火)か22日(水)です。

ふりかえお休み日の次の日だから
わすれないようにしてください。





かくまく きず
角膜を傷つけないよう
絶対にこすらない



ちい
小さいゴミはゆっくり
まばたき（涙で流す）



せんめん みず
洗面器に水をはって
目をパチパチする



とれないときは、
眼科医院を受診



め たいせつ 目を大切にする 生活を送ろう



★ 7つのまちがいをさがそう

タブレットパソコンを使って勉強することがふえています。
長時間の使用は、からだ（とくに目）に良くない事も多いので
気をつけましょう。 おうちの人といっしょにルールを決めよう！



お
目
も
と
き
ど
き
い
と
か
す
み

つか タブレットを使うときの5つのやくそく

□ タブレットを使うときは姿勢よくしよう

・タブレットを見るときは、
目から30cm以上はなして見よう。



□ 30分に1回はタブレットから目をはなそう

・30分に1回はタブレットの画面から
目をはなして、20秒以上、遠くを見よう。



□ ねる前はタブレットを使わないようにしよう

・ぐっすりねるために、ねる1時間前からは
デジタル機器を使わないようにしよう。



□ 自分の目を大切にしよう

・時間を決めて遠くを見たり、
自分がわからないようにまばたきをしたりして、
自分の目を大切にしよう。



□ ルールを守って使おう

・ 分使ったら1回休む、学校のタブレットは
べんきょうに関係のないことに使わないなど、
学校やおうちのルールを守って使おう。

