



平成29年10月5日
登野城小学校
保健室

☆おうちの人といっしょに読んでください☆

10月10日は目の愛護デー

愛して 護る

寝転がってテレビを見る

これじゃ
ぼく(右目)ばかり
はたらいてる
じゃないか!

だってぼく(左目)は
よく見えないんだもん

▶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
レビ画面は視線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

雨り物の中は
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~

▶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。

**目に前髪が
かかっている**

前髪が
ジャマだなあ

ちょっと!
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。

**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。

ドキッとした人は、いませんでしたか?
舌根を見直して、自分の目を大切にしましょう!



何が入るかな?

- ① __を丸くする
- ② __を白黒させる
- ③ __をうたがう
- ④ __が点になる



ヒント1 全部同じ字が入るよ。

ヒント2 どれも「おどろいた」ときに
使う言葉だよ。

こたえ: 目 同じ意味でも、
こんなにいろんな表現があるんだね。



そろそろかぜに気をつけて

●気温に合わせて、
衣服を調節しましょう。



●生活リズムを整えて、
ウイルスに負けない
からだの力をつけましょう。



おうちの方へ

11月19日の運動会に向けて、
これから練習が始まります。
練習が続くと疲れも出てくること
だと思いますので睡眠・栄養を
しっかりとって体調管理を
お願いします。

お休みする場合は
学校への連絡を忘
れずにお願
い
します。

