



10がつのほけんもくひょう

目の健康について考えよう

2学期がはじまりました！すこし朝晩(あさばん)に秋のすずしさを感(かん)じられるようになってきて、気持ちがい季節ですね。

うんどうかい練習(れんしゅう)がはじまります。あさごはんパワーでがんばりましょう！たいいくぎ・水とうやぼうし・タオルなど、自分でじゅんびできるといいですね！みなさんのがんばりをおうえんしています！

※沖縄県に「インフルエンザ警報(けいほう)」「咽頭結膜熱(プール熱)警報」が発表されました。予防のきほんは「てあらい・マスク」です。石けんできまめに手洗いをしましょう。かかったら外出をせずに自宅で休養をおねがいします。

目を大切に

かみはらっ子の視力(しりょく)のようす

あなたのしりょくはどれですか？しりょくがさがった、というお友達がすこし心えています。BCDのひとは教室の後ろの席から、黒板の字がみえにくいのでね！一度は目のお医者さんにみてもらいましょう！Aだったひとも、そうではなかったひとも、目にやさしいせいかつをやってみましょう！

見え方の

190人

A

51人

B

47人

C

31人

D

(めがねかけているのは32人でした)



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

かみはらっ子、きのうメディアをどれくらい使ったの？

視力がさがる原因のひとつに「ちかくを見るじかんが長い」ことがあります。

9/11~9/18の5日間、登校時間に玄関前で「かみはらっこのメディア大調査」をおこないました。メディアとは、テレビ・スマホ・ゲーム機等で動画・SNS・検索などを行うことです。かみはらっこの「きのう使った時間」を投票してもらいました。

月~木曜日の結果 → 1位...1時間まで 2位...1~3時間 3位...つかっていない
日曜日の結果 → 1位...1時間まで 2位...1~3時間 3位...6時間以上



☆ちかくをずっとみていると目の筋肉(きんにく)がずっときんちょうしているのでつかれてしまいます



大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

やってみよう！目のたいそう～目のきんにくをほぐそう～

スマホや本、ゲーム機など、ちかくを長い時間見ていると、目の筋肉が緊張してこりかたまって
しまいます！**30分 ちかくを見たら→目のたいそう をやって→5ふんきゅうけい！**
目の筋肉をほぐして、つかれすぎないようにしましょう！

①うえをみて(3びょう)

⑥めをおおきく
ひらいて

②したをみて(3びょう)

⑤めをつぶって

③みぎをみて

⑧

⑦

④ひだりををみて

⑦よりめをキープ(5びょう)

⑧ぐるぐるまわそう
みぎまわり・ひだりまわり → 「目のきんにく」さんに感謝！

めのたいそう
しないと
いたずら
しちゃうぞ

おつかれさまでした～