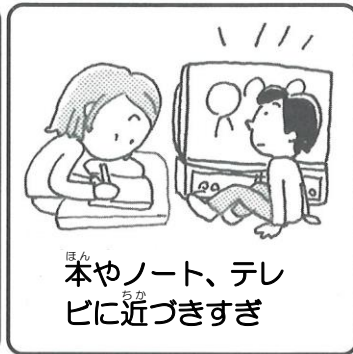




10月10日は目の愛護デー

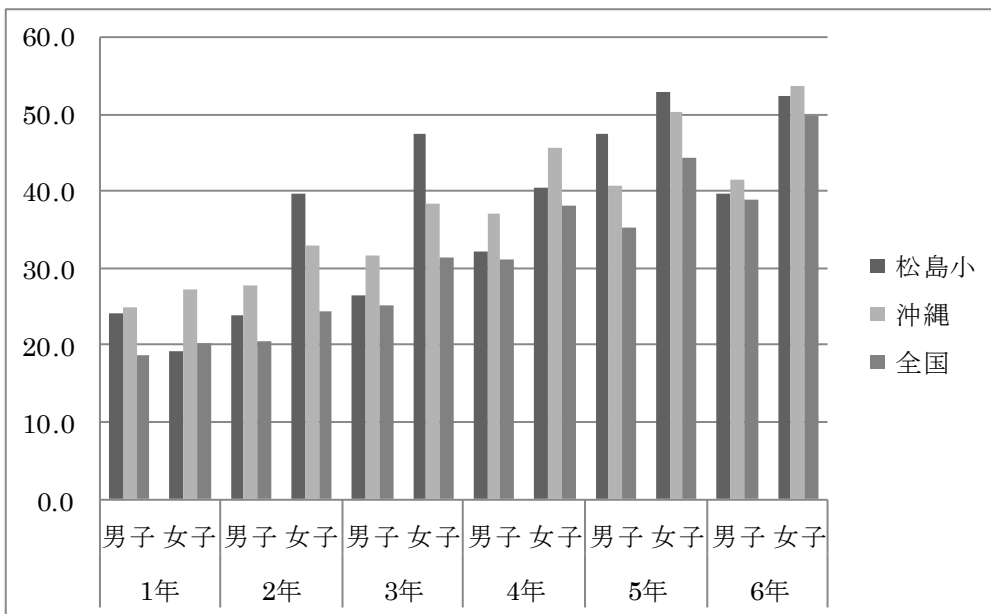
目は眠っているとき以外も働いています。とくにゲームやテレビ、勉強、読書の後には、目はとても疲れています。目をたくさん使ったときは、目をゆっくり休ませることも忘れないようにしましょう。遠くの緑を見るとさらにいいですよ。目にやさしい生活をこころがけ、一生使う目を大切にしましょう。



目が困るような生活を続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度はあなたが困ることになります。



松島っ子の視力の状況 裸眼視力1.0未満の割合



しっかり見えていますか?

学校で行う視力検査は、おもに黒板の文字など、遠くが見えているかを調べるものです。視力には色々な見え方がありますので、視力検査の結果1.0以上で、黒板の文字や遠くはよく見えても、教科書やノートなど、近くがぼやけて見えにくいときもあります。

こんなときは教えてください!

- ☆黒板の文字がぼやけて見える
- ☆教科書やノートの文字が見えにくい
- ☆本を読んだり勉強をしているとき、よく頭が痛くなる

- ☆ゲームは1日合計30分まで
- どこにでもゲームを持ってでかけるのはやめましょう
- ☆勉強や読書は、見えやすい明るさと正しい姿勢をこころがけよう

目を守る
ルールを
つくろう

16日～運動会練習が始まります!

熱中症にならないように気をつけましょう

練習前に体の調子をチェック

1. 顔色は悪くないですか?
2. すいみん不足ではないですか?
3. 朝ごはんはしっかり食べましたか?
4. トイレはすませていますか?
5. のどがかわいていませんか?



練習の後は
手洗い・うがいを
忘れずに!



持ってきましょう

すいとう

ながそでのうわぎ



水分補給を
しようね



クーラーが
寒く感じる人