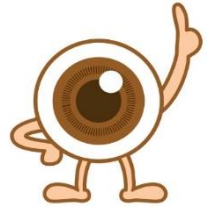


ほけんだより

令和4年(2022)10月11日
豊中市立新田南小学校 (NO.7)

暑かった夏が終わり、急に秋本番になりました。気温が下がって
いますので寝冷えなどしないように注意して楽しい秋をすごしましょう。
読書、芸術、食欲…みなさんはどんな秋かな？
なにか新しいことにチャレンジできたらいいですね。



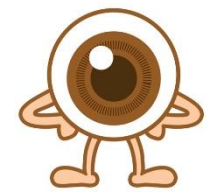
しりよくけんさ
視力検査があります。
たいしょう ひと い か とお
対象の人は以下の通りです。

あき しりよくけんさ
秋の視力検査(10月17日 月曜日~)

☆1, 2, 3年は全員はかります。

☆4, 5, 6年の対象者(抽出)は
1学期の検査で両眼A以上の(視力のよかった)人
+ B, C, Dの希望者(連絡帳で担任の先生に伝えてね)

- ・秋の検査は良く見えていた(Aの)人が見えにくくなっていないかどうかの検査です。
- ・春の検査で視力がB以下の人(お知らせをもらっている人)でまだみてもらっていない人は、眼科でみてもらってください。めがねを使っている人も定期的に、度数があっているかみてもらいましょう。
(※視力が気になる人は、この時期でなくても休み時間などに保健室ではかることができますので言ってね。)



め がんきゅう
目(眼球)のストレッチやってみよう!

ふだんの生活で、目は緊張してこわばりがち。遠くを見て、目を休めたり、このストレッチで目をほぐそう。
授業の合間やゲームをした後など気がついた時にやってみよう。



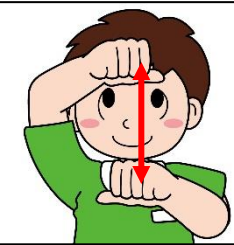
指で、円をかくように動かして目で追います。
1回10秒ぐらい
反対にも回す。



指を左右にゆっくり動かし目で追います。
往復で10秒ぐらい



左右の指先を1秒ごとに交互に見ます。
往復で5回



上下の指先を1秒ごとに交互に見ます。
往復5回

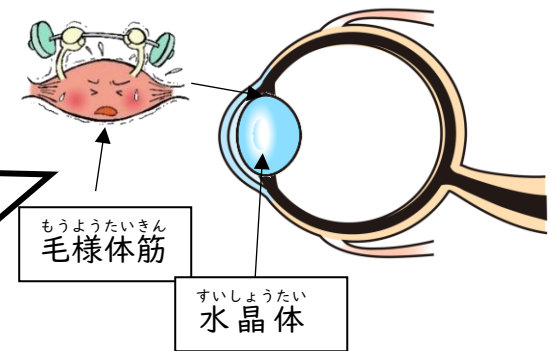


左右の指を頭の横と、胸の横にかまえます。1秒ごと交互に見ます。往復5回。
左右逆にして同じように。

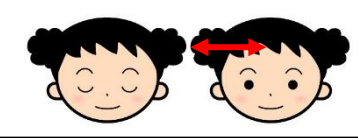


いい姿勢でリラックスしてやってね ♪
顔は動かさなくて目だけを動かすよ ♪

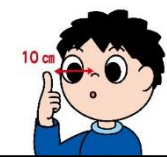
ちか 近くのものを見すぎる生活に注意!!



もうようたいきん
毛様体筋、がんばってるね。毛様体筋
がんばらせすぎたらどうなるかな…?
(9月に保健動画で勉強)

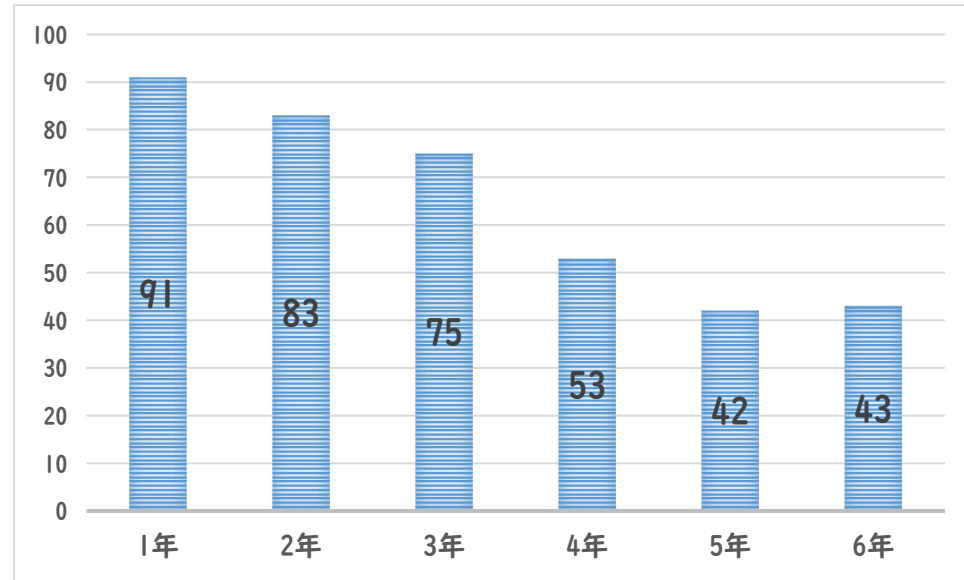


パチパチ、まばたき!
ゲームやスマホに集中しているとまばたきがぐんと減り、目がかわいてつかれやすくなります。



より目!
手を伸ばしたところから、ゆっくり近づけ、より目にしていきます。
1~5秒たもつ。

がっしき しりよくけんさ 1学期の視力検査で A(1.0)がみえていた人の割合 (%)



2022年 新田南小学校

A(1.0)がみえる人は学年が上に行くほど、
少しずつ減っています。特に、4年から急に
減っています。

全国の平均と比べても、4年、5年、6年は
A(1.0)が見える人が少なくなっています。

☆10月の掲示
たいせつな目をまもろう



9月に見た動画の内容や
「目のさっかく」と「クイズ」が
あります。
楽しみながら勉強してね。

※ 換気、手洗い、マスクなどの、感染拡大防止対策
はこれからも続けていきましょう。

