

ほけんだより

まじやま

H18.10.17
保健室

南部小

目を大切にしよう



眼科校医の鈴木一作先生から「眼の健康」のお話をみんなでお聞きました。

眼球はゆでたまご
くらいにやわらかい!!

実物のゆでたまごを持ってきて下さり、お話しくださいました。

代表で1年生の新人が
たたくと...クニヤとつぶれて...
みんなオムと
びっくり!

もし、けんかをして

目をなぐらないことを
先生と約束しました。

毎年目をなぐられる、
野球ボールなどが目に
あたると失明してしまふ小・中学生が
全国でたくさんいるぞです。

視力を悪く
しないために



遺伝(親からの体質の受けつぎ)もあるが、
自分の眼の使い方が大切

- ◎近くを見つめ続けないうこと。
 - ゲームは30分やったら休む。
 - テレビは、はなれて見る。
 - ねころがて、本を読まない。

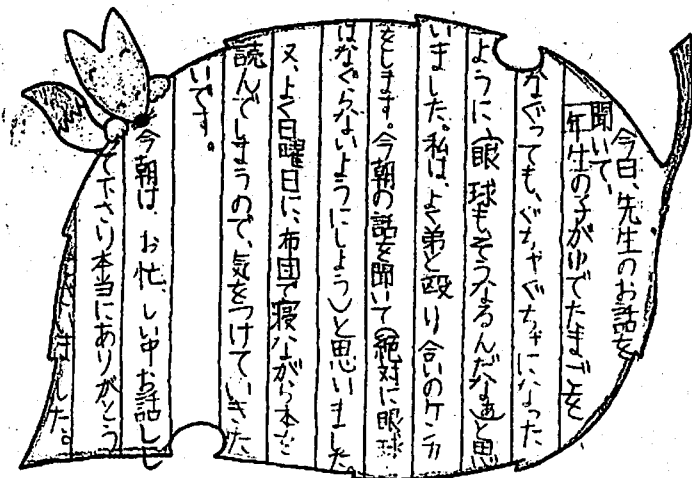
時々、山などをみて、遠くにピントをあわせてみる。夜、星空を見るのも、とてもいいそうです。

- ◎夜、早くねて、目をいっぱい休ませること。

うらへ
続きます



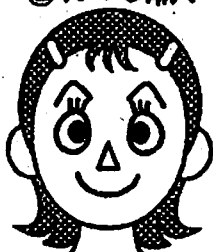
私は、鈴木先生のお話を聞
いて、目はとても大切なもの
なんだと改めて思いました。
一年生の子が、目をなぐったとい
ふ話は、目の代わりにはな
りませんが、あんなに「こ
んなに大切な目」をなぐら
ないで、目を大事にしてい
ました。これから自分
の目を大切にしていきたい
と思います。



目の体操で疲れ目もリフレッシュ！
 顔は動かさないようにして、
 ①~⑧を数回くりかえしてみよう。

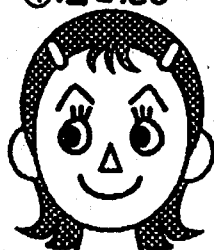
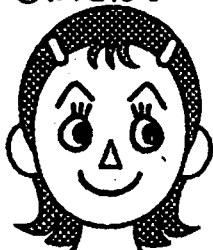
① ぎゅっと閉じる

② ぱっと開く



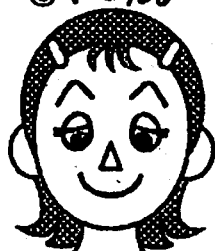
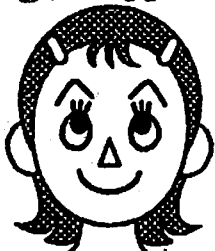
③ 左を見る

④ 右を見る



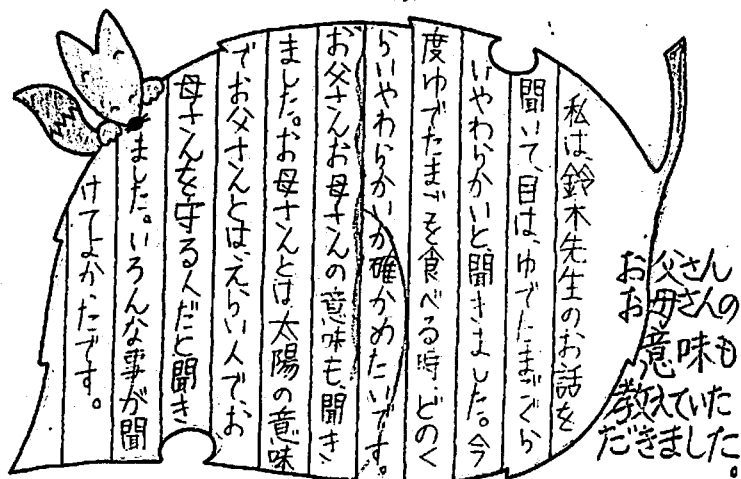
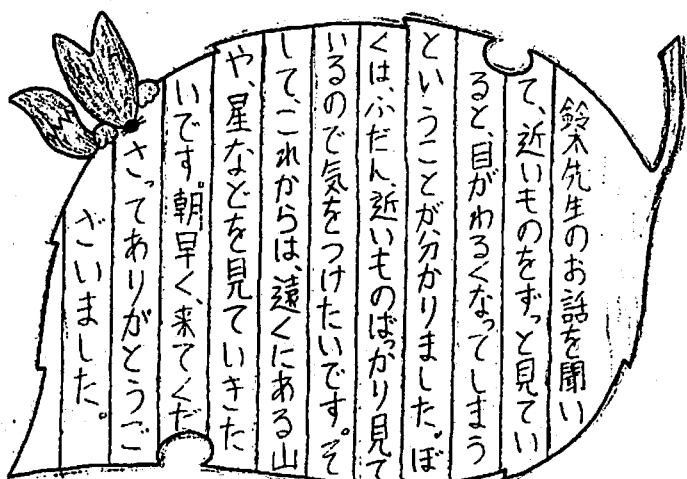
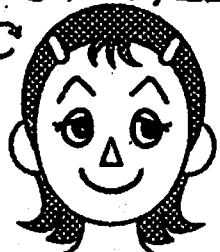
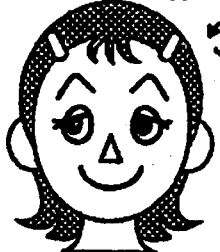
⑤ 上を見る

⑥ 下を見る



⑦ ゆっくり右回り

⑧ ゆっくり左回り



お母さんは **太陽**。
 明るい、あたたかい光でつみにむ。
 お父さんは **太陽**を支え、大切に守っていく。

ただ今、秋の視力検査中です。
 ・春の時、視力がさがった
 ・メガネがあわなくなってしまった
 ・まだ受診していない
 みなさんに「受診のすすめ」
 用紙をわたします。早目に
 みてまいりましょう。

6年生のみなさんへ
 「ジフテリア・破傷風」の
 予防接種が今年度から
 個別接種になっています。
 まだの人は、体調を
 みて、早目に接種を
 しましょう。

