

ほけんだより 10月

令和5年 10月
一丘小学校 ほけんしつ

10月に入りました。“いつまで暑いのか”…と、長かった夏も終わり、ようやく過ごしやすい季節になってきました。朝晩はとて涼しくなりましたね。寒暖差で体調をくずしてしまわないよう、注意しましょう！！

スポーツの秋、読書の秋…など、いろいろなことに取り組みやすい季節！
どんどん、新しいことにチャレンジしてみてくださいね♡



みんなの“利き目”はどっちかな？

💡 利き目を調べてみよう！

手に右利き、左利きがあるように、目にも“利き目”があります。

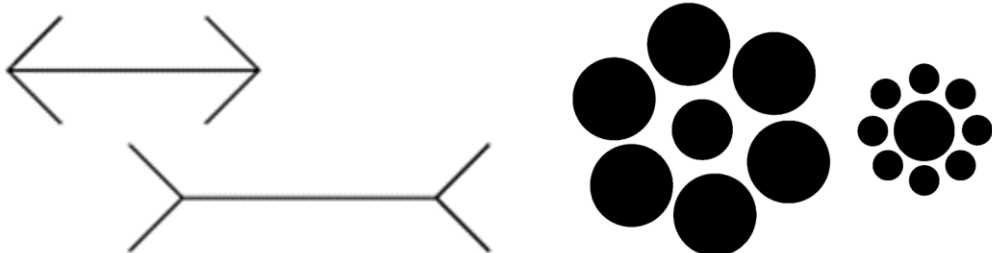
- ①両手を伸ばして三角形をつくる
- ②両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせる。
- ③片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えない時は、閉じている目が利き目。



利き目は無意識に使いすぎてしまい、疲れやすいです…
目を休ませてあげたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らそう！

不思議！！目のさっかく☆☆

矢印のイラスト：横の線の長さは、どっちが長い？それとも同じ？
お花のイラスト：真ん中の●の大きさは、どっちが大きい？それとも同じ？



実はどちらも同じ長さで、同じ大きさ！目の錯覚って面白いね☆



10月10日は“目の愛護デー” 目に優しい生活をしていますか？

スマホやゲーム、本など、近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。目のストレッチで、筋肉をほぐしてあげましょう👁️！

やってみよう！

目のストレッチ 10月10日

- ①左右交互にウインク…10～20回
- ②両目をぎゅっと閉じてぱっと開く…3回
- ③右の眉毛を見る → 左の眉毛を見る…各3秒
- ④右のほほを見る → 左のほほを見る…各3秒
- ⑤右の耳を見る → 左の耳を見る…各3秒
- ⑥ゆっくりと眼球を回す右回り → 左回り…各2～3周
- ⑦寄り目にして5秒キープ 戻してリラックス

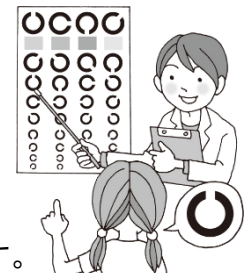
ポイント👉
肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸しながらやってみよう！



目に関する検査のお知らせ

視力検査 < 10月10日～13日 >

4～5月の視力検査から、変化がないか調べます。
メガネをかけている人は、忘れずに持ってきてくださいね♡
◇ A → からだの発育のみ。
◇ B～D → からだの発育 + プリント 両方 でお知らせします。



色覚検査 < 10月17日～20日 > 4年生のおうちのかたへ 🏠

4年生の希望者を対象に、色覚検査を行います。
後日、色覚検査の希望調査を配布しますので、必ず全員ご提出ください。

