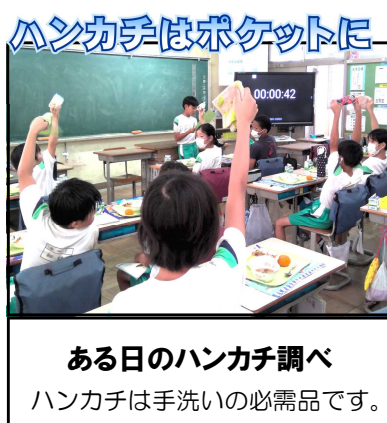




保護者の皆さんはご存じでしょうか。10月10日は、「目の愛護デー」です。10月、箕田小では春の視力検査結果を再確認し、必要な児童に再検査を行います。

箕田小では ハンカチを身につけさせ、手洗いと換気で、感染症の拡大を防ぎます。ご協力ください。

インフルエンザが全国的に流行しています。手洗いをがんばらせるため、ご家庭では、ハンカチをポケットに入れて持つようお話しください。



ある日のハンカチ調べ
ハンカチは手洗いの必需品です。

10月の ほけん目標

目を たいせつにしよう

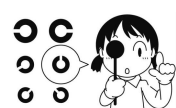
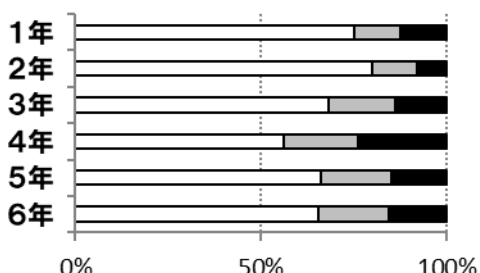
* 10月10日は、目の愛護デーです。



おしらせ と おねがい

春の視力検査結果

□A (1.0以上) □BCD (1.0未満) ■メガネ使用



秋の視力検査週間



10月10日(火)~16日(月) 再検査対象者・1~6年生希望者

期間中、保健室に視力計の用意をします。休み時間に「視力検査に来ました。」と声をかけてもらえれば、検査を行います。ご家庭でも話題にして、目の健康を考える機会としてください。

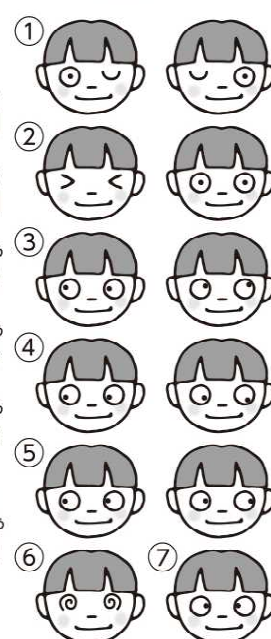
なお、再検査対象者(眼科受診未報告)には、日程と結果を個別にお知らせします。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや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。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....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



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。