

# ほけんたより 10月

ゆん  
1年せい

2年生

たんぽぽ

しょうがっこう  
つつが小学校

じゅう(10)がつ とお(10)か め  
〇 月 〇 日 目のあいごデーです!

## あなた(の)まえがみ(は)だいじょうぶ?

まえがみが<sup>め</sup>目にかかる  
ると...

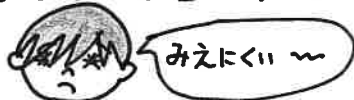


まえがみって  
はやくのびる...

〇 目をきずつける



〇 ちらちらして目がつかれる



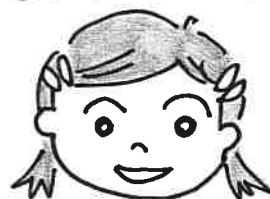
〇 ばいきんがはいることがある



みじかくきる



ピンやゴムでとめる



## まいにち かつやくなみだりのおしごと

① 目をそうじする



② 目をまもる



③ 目にえいようをとどける



さんぞや えいようを  
とどけるよ

なみだからの  
おねがい

わたしは、まばたきで

目にゆきわたります。みんなが

ゲームやスマホを ずっとしていると、  
まばたきがへって、じゅうぶんに はたらけません。  
ときどき やすんで まばたきをしてくださいね。

# ほけんだより 10

3・4年生

筒賀小学校

10月10日は目の愛ごデーです!



こんな人は  
いませんか?

## 大切に していますか? あなたの「目」



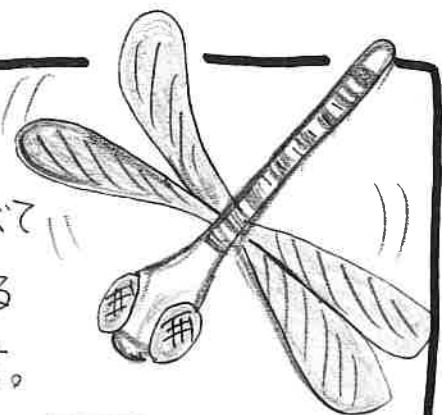
(本を読んだり勉強する  
ときは、部屋を明るく!)

(1時間おきに  
10~15分は休め!)

(前髪は、短く切るか  
ピンやゴムでとめる!)

### 生きものの目のふしぎ こん虫の目

トンボやチョウなどのこん虫の目は、よく見るとアミのようです。じつは、その細かい1つひとつがすべて目なめです。広いほんいが見えるため、エサになる生きものやてきが近づいてくるとすぐわかります。



# ほけんだより 10月

5・6年生  
筒賀小学校

## 〈生活と目〉

遠くはなれたところにいる動物をさがして狩り<sup>か</sup>をしている人の視力は「8.0」とも「10.0」ともいわれます。しかし、その人達も都市でくらすようになると、視力は下がってきます。これは、視力が悪くなったのではなく、「8.0」の視力が必要でなくなったからだそうです。視力は生活のしかたによつてかわるようです。

よく見るところに 視点 を合わせることで、視力がかわるそうです！

## 目にやさしい生活をしよう！

今のわたしたちの生活の中では、目をつかみすぎてしまうことが多くあります。だからこそ、目にやさしい生活が大切です。



## 視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

