

# ほけんだより



岡山市立中山小学校 ほけん室

10月10日は目の愛護デーです！

## ふだんから目をたいせつにしよう



ながまえがみちういめきず  
長い前髪注意。目を傷  
つけます。



きたない手でさわ  
ってはダメ。



どくしょじかてもと  
読書や字を書くときは手元  
と部屋の明るさに注意。



かさ  
かさ  
かんちゆういかわ  
乾そう注意。乾  
いた目はつかれや  
すくなります。



たもの  
食べ物もたいせ  
つ。栄養の balan  
スを考えてしっか  
り食べよう。

じゅうがついつか しりよくけんさ はじ  
10月 5日～視力 検査が始まります。  
メガネを持っている人は、忘れると  
けんさ かならも  
検査ができないので必ず持ってきましょう。



お家の方へ

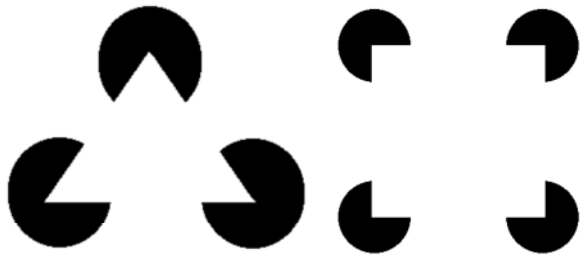
視力の結果についてはほけんカードでお知らせします。また、著しい視力の低下や1学期に（視力に関して）治療指示を出させていただいた方で、まだ医療機関にかかられていない方には、お知らせの用紙をお渡しします。早めの受診をお願いいたします。

# 目のさっかく??

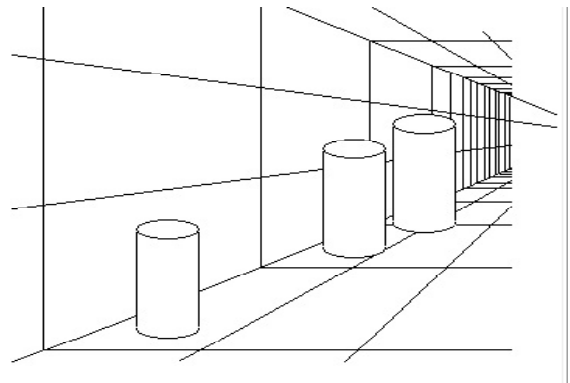
不思議・・・。どうしてこんなふうに見えるのかな？

人は、見たものを何らかの意味を持たせて理解するしようとしています。  
 欠けている部分を付け足して理解するようになっているので、このような  
 「さっかく」といわれることが起きるとも言われています。詳しい原因は  
 まだまだわかっていないそうです。  
 人間の体はまだまだ不思議がいっぱいですね。

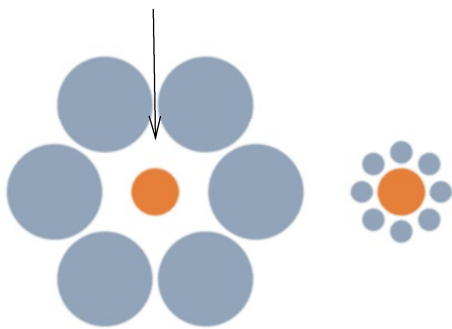
何がみえるかな？



柱の長さは同じかな？



中の大きさは同じかな？



他にも保健室の前に目に関する  
 掲示がたくさんしてあります。見  
 きてね！

みんな大好き♡テレビゲーム  
 ☆ **ずるな\***とは言いませんが♪  
 ☆ **4つの約束事**

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく

からだ 一緒で、疲れたなと思った  
 ときはしっかり目のストレッチをしたり、  
 休憩 をしたりして休ませてあげましょ  
 う。  
 目にイイ生活を心がけて  
 くださいね！