



視力検査について

- ☆10月2日(月) 1~3年生
 - ☆10月3日(火) 4~6年生
 - ☆10月5日(木)、6日(金) 再検査
- ※メガネを使っている人はわすれずに。

検査結果は全員に配付します。Aが見えなかったお子様は、早めに眼科を受診されるようお勧めいたします。

定期検診や経過観察等で眼科受診をしている場合は、その後の様子をお知らせください。



目ががんばりすぎているとき

- 目がつかれた感じがする
- 目が重い
- 目が乾燥している
- 目がかすむ
- 頭が痛かったり、かたがこったりする

目としせいをまもる!

スマホ・ゲームとのつきあい方

家族と一緒にスマホ・ケータイのルールづくりを行いましょう。

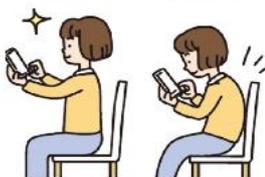


スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、『目を大切に』『しせいをよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直してみましょう。

へやを明るくする



「寝ながら」「ねこせ」をさける



ときどき休む (1時間→15分ほど休けい)



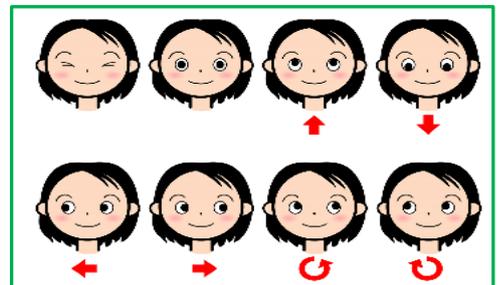
ごはん・おやつのはきはき使わない



目と画面をちがづけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!



目のたいそう ①目をつぶってあけて
②上・下 ③右・左 ④ぐるりとまわす



くびのたいそう ①めをつぶってくびを上・下
②右左にたおして③うしろを見るようにのぼす

10月21日(土)の運動会に向けて各学年ごとに練習がはじまりました。元気に楽しく練習に参加するためには体調をととのえることが大切です。健康委員会のよびかけで、9月25日(月)~10月6日(金)まで、「早ね・早おき・朝ごはん」運動を行っています。ぜひご家庭でもご協力をお願いします。