

# あまいる

平成28年10月7日  
 羽地小学校保健室  
 \*おうちの人とよんでね

朝・夕はだいぶ涼しくなりました。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と、何をするにも快適な季節です。夏の暑さで疲れた心身を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

**10月10日は愛護デー**  
 ~目にやさしい生活心がけていますか?~

**長時間近くを見続けな**  
 モンセメキナッテ...

**正しい姿勢で勉強しよう**  
 ねてるの?

**前髪、目にかかってない?**  
 どう見てる?

**バランスのとれた食生活**  
 目にいいのはビタミンA・B1・B2

**たまにはゆっくり**  
 遠くをながめて...

## 〈視力検査の結果〉 \*4月に実施した視力検査の結果です

今年度の視力検査では102人(29.7%)の児童が1.0未満の低視力者でした。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	計	%
0.7~0.9	10	14	8	5	7	3	47	13.7
0.3~0.6	2	4	1	9	6	8	30	8.7
0.2以下	0	0	3	7	8	7	25	7.3
計	12	18	12	21	21	18	102	29.7

目のトラブルがあっても、自分ではなかなか気づくことができず、そのままになってしまうことがあります。普段から、目を細めている、片目をつぶって見ているなど、「おかしいなあ?」と思うことがあったら、早めに病院へいきましょう。

いつもなにげなく  
 つかっているわたしたちの目。  
 一生つかう目です。  
 大切にしましょう。

ぼくたちおさかなには  
 まぶたがないんだよ~!!

保護者の皆様へ

1.0 未満で病院受診がまだの児童へは再度「受診のお勧め」を配布します。早めに受診するようお願いいたします。また、受診後は結果のおしらせを学校(保健室)へ提出してください。

# 目はたくさんのものにまもられているよ！！

## まゆげ

おでこからながれてくるあせが目には  
はいらないように、ここでとめる！

## まぶた

目にボールがぶつかったり  
虫がとんできたときなどに  
パッと目をとじて目をまもる！

## まつげ

目につよい風があたったり  
ほこりが入るのをふせぐよ！



## まばたき

まぶたはいつもパチパチとじて  
なみだが目の全体にゆきわたるようにしているよ！

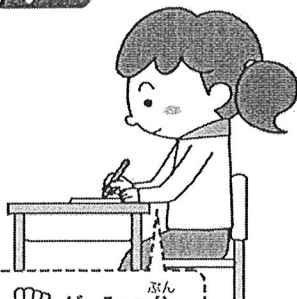
## なみだ

ないていないときも、いつも  
なみだは目の表面をながれているよ。  
目がかわかないように  
目にえいようをおくる！

# よいしせいのための

## グー・チョキ・パー

### グー



つくえと体のキヨリは  
グー1つ分にする

### チョキ



つくえはチョキではさんだら  
ひじが直角になる高さがよい！

### パー



字をかくときは、目とノートは  
パー2つ分、はなす。