



ひきつづき「目の体操」をしよう!

三ツ城小学校では、大休憩の前に目の体操をしていますね。毎日みなさんの元気な

『あ!い!う!べ!』という声が校舎内にひびいていて、とても気持ちがよいです。

目の体操を毎日つづけることで、目の筋肉がほぐれ、目のつかれをやわらげたり、視力の

回復など、いいことがたくさんあります。

音楽に合わせてしっかり体操をしましょうね!

目についてのいろいろな情報を掲示しています。ぜひ見てみてね!



10月にはいり、朝や夜はすすしくなりました。しかし、ちょうど季節の変わり目といわれ

る今の時期に体調をくずす人がふえます。急にすすしくなったり、またあつくなったりする

ことがおもな原因です。栄養や睡眠を十分にとり、体調管理をしっかりとこないましょう。

「10月10日は目の愛護デー」

～目を大切にしよう～

大切な目をまもるために、次のことに気をつけましょう!

★明るさとただししい姿勢

明るすぎても暗すぎても目がつかれてしまいます。タブレットや本までの距離や姿勢も

意識してみよう!



★長時間ゲームをしたい、

★近くでテレビを見ない

おうちの方とルールをきめましょう。テレビからは2m以上ははなれるようにしよう。



★前髪は目にかからなように

前髪が目にかかると視界がわるくなり、目に

負担がかかります。前髪が長ければピンをつ

かったりゴムでくくりましょう。

★十分な睡眠をとろう

睡眠不足は、目をつかれさせる原因となりま

す。十分な睡眠をとる

ようにしましょう。



～保護者の皆様へ～

令和5年 月 日
年 組 _____ さん
保護者様

三ツ城小学校 保健室

眼科受診はお済みでしょうか?

春の視力検査の結果、視力がC(0.6)以下だった人は、一度眼科医へご相談されることをお勧めします。受診が終わりましたら、医師に記入していただいた受診報告書を学校へ提出してください。よろしくお願ひします。



*すでに受診報告書を提出されており、入れ違いになっている場合は申し訳ございません。

春の視力検査で視力がC以下だった人で、

9月25日時点で受診報告書が未提出の人

には、お知らせを配っています。学校での

検査は簡単なスクリーニング検査ですので、

診断を確定するものではありません。学校で

の視力検査の結果、異常がなかった人も、気

になることがありましたら、一度眼科医へ

ご相談されることをお勧めします。