

10月 ほけんだよい

令和5年10月5日
新開小学校

ずいぶん涼しくなり、からだを動かすのが気持ちのいい季節になってきましたね。秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」いろいろな秋があります♪みなさんは、どんな秋を楽しみますか？

“🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁”

衣がえはすこしづつ...

10月は衣がえの季節です。
暑い日があったり、寒い日があったり
体温調節が難しい季節でもあります。
気温によって脱ぎ着できるように、
長そで長ズボンの体操服を準備しておきましょう。

“🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁”

2学期の身体計測・視力検査をします！

| 身体測定 | 8:15 | 1校時 | 2校時 | 3校時 | 4校時 | 5校時 | 6校時 |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 10/12(木) | 5年 | 1年 | 3年 | 2年 | | | |
| 10/13(金) | 4年 | | | | 6年 | | |
| 視力 | 8:15 | 1校時 | 2校時 | 3校時 | 4校時 | 5校時 | 6校時 |
| 10/16(月) | | 2年 | | 1年 | 4年 | | 5年 |
| 10/17(火) | | | | 6年 | 3年 | | |

こんな人は、視力が下がっているかも

- 目をよくこする
- 片目をつぶって見る
- 目をパチパチする
- 目を細めて物を見る
- あごを引いたり、あげたりして見る

視力検査の日に
メガネを
わすれないでね！

10月10日は 目の愛護デー

あなたの目、アイしてね♡
人間は、目や耳や肌や舌などから色々な情報を受けとっています。情報の約80%は目から入っているといわれており、人にとって目はとても大切なものです。10月10日の「1010」を横にたおすと眉と目に見えることから、この日は「目の愛護デー」といわれるようになりました。

近視とは・・・
近くのものを見るときは、ハッキリ見えるけど、遠くのものを見るときは、ぼやけて見えるようになる病気の事です。

屋外活動を増やす。

いちばんのおススメ♪

できるだけ大きな画面で。

スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

やってほしいこと
近視予防のために、

さまざまな生物の「目の不思議」

- 光る！ネコの目
暗い場所で光るネコの目。光を反射する「タペタム」という仕組みの働きで、ネコは暗闇でも目が見えるのです。
- たくさん！昆虫の目
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、1つひとつがすべて目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。
- 閉じない？魚の目
多くの魚の目にはまぶたがなく、常に開いています。もちろんときどき眠っていますが、目は開けたままなのです。

時々、遠くをながめる。

画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。

手元だけじゃなく 部屋全体を明るく♪