

# ほけんだより 10月



下東条小学校 ほけんしつ  
2021. 10. 1

朝晩がずいぶん涼しくなってきました。とはいえ、昼間は暑い日も多く、気温の変化がとても大きいです。気温の変化が大きいときは、体調をくずしやすくなるものです。上手に上着の調節(暑いときは脱ぐ、寒いときは着る)が自分でできるようになりましょう。

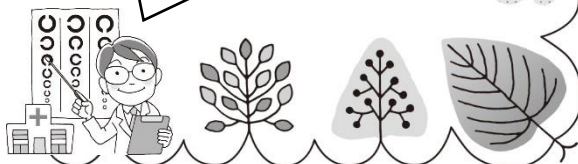
また、疲れた体は風邪をひきやすいです。早めに体を休ませてあげてくださいね。



視力検査があります☆

- 10月4日(月) 6年生
- 10月5日(火) 4・5年生
- 10月6日(水) 1・2年生
- 10月7日(木) 3年生

メガネを持っている人は忘れずに持ってきてね!



☆ 運動会の練習がはじまります ☆

- 運動会に向けて体調を整えよう! → しっかり睡眠 しっかり栄養
- 持ち物を確認しよう! → 水分(お茶)は? ぼうしは? タオルは?

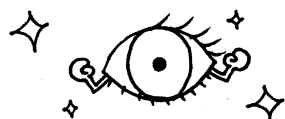


◇ 子どもたちの素晴らしいパフォーマンスのため、ご協力ください ◇

朝晩と昼間の気温差が大きく、体調を崩す人が増える時期です。朝ごはんをしっかり食べ、夜は早めに寝るようご配慮ください。



かんがえてみよう!



テレビゲームと読書、  
同じ時間するとどちらのほうが目はつかれる!?

① テレビゲーム

② 読書

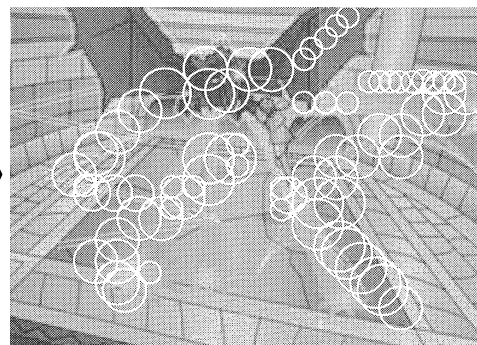
③ どちらも同じ



下の○は、目の動きです。○の大きさのちがいは、ピントを合わせようと調節をくりかえしていることを示しています。

めまぐるしくうつりかわるテレビゲームの画面。目がキャラクターの動きを休むことなく追いかけ、前後の奥行の調整をするのもいそがしい!!

テレビゲーム



夏の庭  
読書  
手はひらひらしたような形をしたかぼちやくらいで、かき集まると、二階の教室にまで落ちてくる。雨が降る度にこいつは背が伸びる。冬の間はすっかり枯れてなくなってしまうけれど、毎年春になるとよみがえり、やがて夏が近づく頃、こいつはほんとうにお化けのようによきによきに伸びてくるのだ。  
ぼくがこいつをひそかに『オバケ葉っぱ』と名づけたのは一年生の時だった。その頃、ぼくの背はどちらかというと小さいほうで、今みたいに『きょうり』とからかわれることもなかったし、前後はまだ、今のやたらと大きすぎる大人の背に生えかわってな

規則正しい上下の目の動きで、ピントもそのままいいね。目がいそがしくないよ!

読書

正解は...

正解は、①テレビゲーム!

テレビゲームは立体感があり、ピント調整と目の動きがいそがしく、長時間すると目が疲れてしまいます。一方の読書では、規則正しい文字の列を上から下へ、左から右へなど決まった方向にみるので、目の負担はずっと軽いです★

明るい場所で



時間を決めておく



適度に休けいする



寝ころばない



画面に近づきすぎない



目にやさしい

生活をしよう

