

げんきっ子10がつ

令和6年10月1日
三高小学校

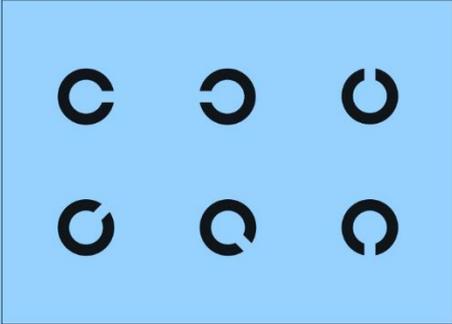
10がつとおかめあいごでー
10月10日は「目の愛護デー」です。

クイズ
視力検査のこの記号の名前は？



こたえ
ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。
5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。




視力・体重測定のおしらせ

10月2日(水) 1・2年生

10月3日(木) 3・4年生

10月4日(金) 5・6年生

メガネのある人はもってきましょう。

こんな使い方はダメだよ！
目薬

- × 容器が目に触れている
- × さした後に目をパチパチする
- × 2滴以上さす
- × 他の人の目薬を借りる



10がつ 10月は、ぐんぐんウィークです。運動とメディアをがんばりましょう。ノーマディアに挑戦するコーナーをつくっています。みんなぜひ、挑戦してね

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続けると目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。

目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



チャレンジ！アウトメディア

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

