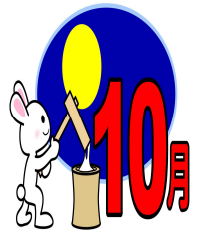


# とよOH! げんKIDS

令和4年10月  
豊郷中央小 保健室



## 10月の保健目標 目を大切にしよう

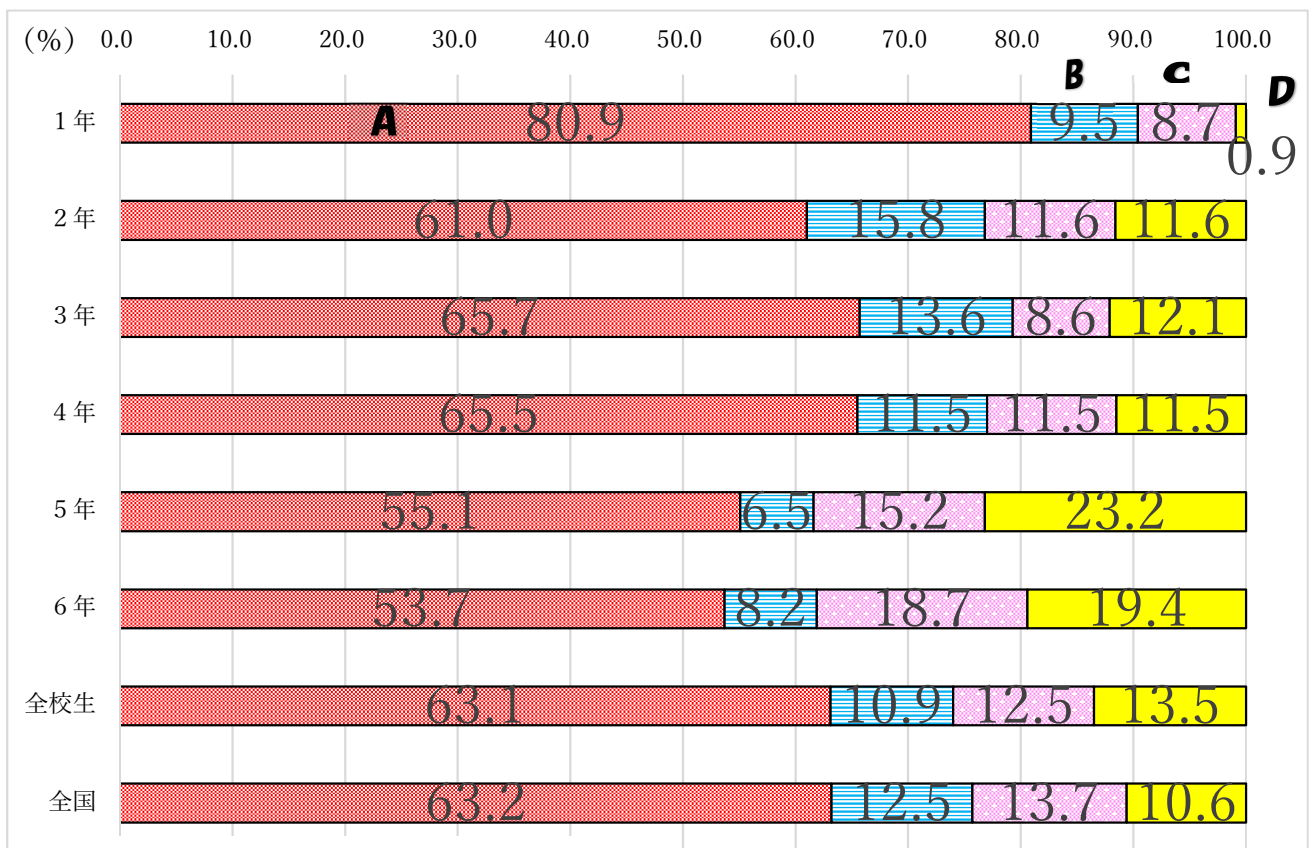
おうちの人といっしょによんでね。

朝夕、ずいぶん涼しくなりましたね。でも日中の気温は30度以上になることもあります。上手に衣服で調整をしながら、すごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。今、子どもの視力低下が大きな健康問題となっています。そこで、豊郷地域学校園では、ICT機器使用時の目の健康についてのアンケートを4年生以上の児童の皆さんに実施することになりましたのでご協力をお願いします。日頃の生活を振り返る機会となるといいですね。

### 【本校の視力検査の結果】

A…1.0以上 B…0.9~0.7 C…0.6~0.3 D…0.3未満

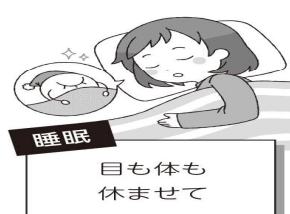


\*「全国」は令和3年度の結果です。

目の健康にも

かぜ対策にも

大切なのは…



10月10日は



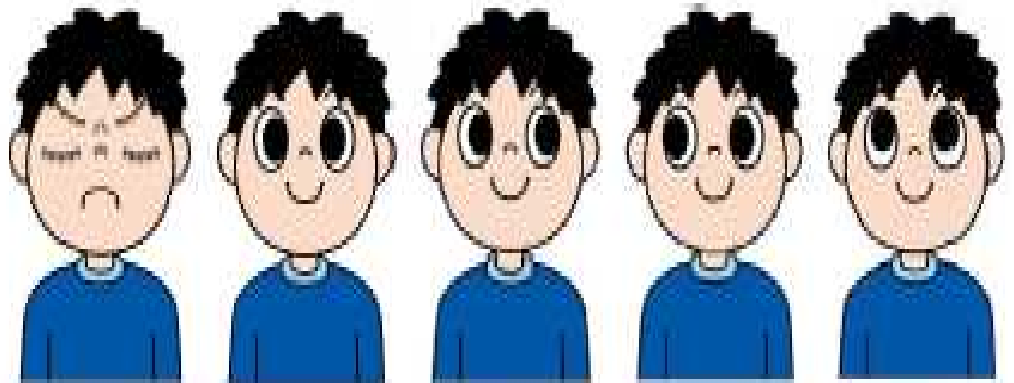
# 【目の体操，やってみましょう！】

## 目の体操！



目の疲れをとる体操  
です。リラックスして  
やりましょう。  
目が疲れたな、と  
思ったら、この体操を  
やってみてください。  
一生使う目を大切に  
しましょう。

「おさんでひらいて」  
にあわせて



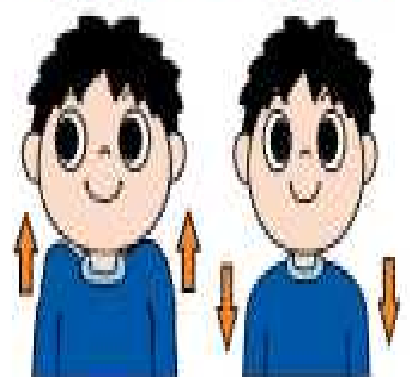
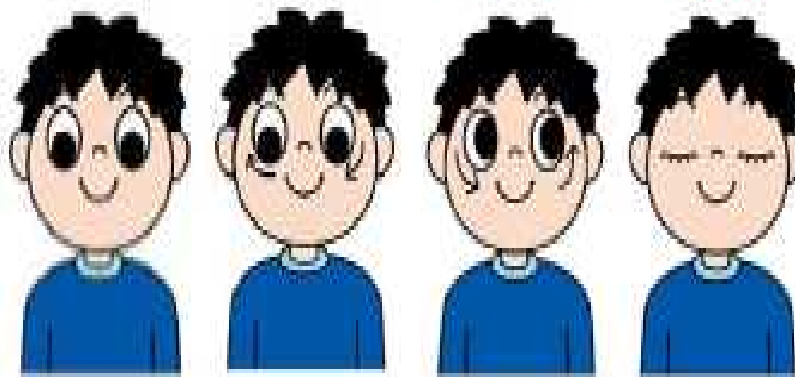
ぎゅ〜  
おむすんで

ぼっ！  
おひらいて

右を見て  
おてをうって

左を見て  
おむすんで

上を見て  
おまたひらいて



下を見て  
おてをうって

目玉をくるくる  
おてをうって

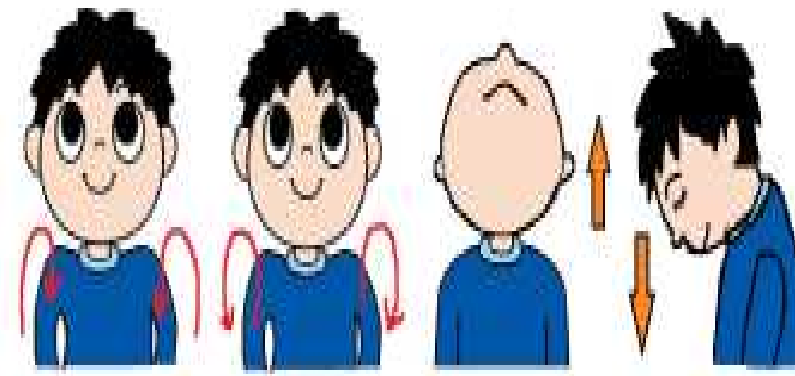
反対にくるくる  
おそのてを

目をとじて  
おうえに

ひとやすみ

肩を上げて  
おむすんで

肩を下げて  
おひらいて



肩を回して  
おてをうって

反対に回して  
おむすんで

首を後ろに  
おまたひらいて

首を前に  
おてをうって

両手をあげて  
おてをうって

ゆっくりおろして  
おそのてをうえに

おしまい