

ほげんだより 10月

2018. 10. 19



視力検査の結果は、どうでしたか？

2回目の視力検査を行いました。4月とくらべて、見え方は変わっていませんか？

体が大きくなるのとおなじように目も少しずつ大きくなっています。

そのため、みなさんの視力はとても変わりやすくなっています。「早ね・早あき・朝ごはん」の生活リズムは、じつは目にとっても大切なのです。



目のピンチ！こんな時どうする？

同じ絵柄のカードを見つけよう！

① 目にゴミが入った

② めやにがたくさん出る

③ ゲームのしすぎで目が赤くなった

ア そのまま放っておく

イ まぶたの上からトントンと軽くたたく

ウ 濡らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る

エ 水を入れたせんめんに顔を付けてまばたきをする

オ 温めたタオルをあてて目を休ませる

カ ゴシゴシ目をこする

※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

どうすればいいかわかるよ

このまぶたの腫れはかもしれないので病院へ



①～③とおなじ絵のカードを下からみつけてみよう！

①－()

②－()

③－()



こたえ ①－(エ) ②－(ウ) ③－(オ)

自分でチェック、できるといいね!!



秋は急に[あつくな](#)ったり、[すずしくな](#)ったり…日によってお天気がちがっています。

じょうずにすごすには服で調節できるかどうかポイント。

- めいだい、着たりできる服を着てきましたか？

- 夜ねる前の調子は？

- 朝おきた時の調子は？

…いつもとちがうなと感じた時、おうちの人に伝えていませんか？



「小さなもくひょう」、みつけてみませんか？



たくさんがんばった運動会もおわり、なんだかダラダラしてしまうという人もいるかもしれません。そんな時におすすめるのが、小さなもくひょうを立ててみることに。

* 本をたくさん読みたい！

* 外で遊びたい！

* おいしいものが食べたい！

* 漢字をおぼえたい！

など、やりたいことはなんでもかまいません。

「ことば」にして書いたり、話したりすると、いつの間にかできていることがあるんですよ。

*

*

