

# ほけんだより10月

2016.10.24

## 自分で「ちょうせつ」できるかな？

暑くなったり、さむくなったりこの時期は毎日お天気が変わります。そのため、うまくそれに合わせられないと体の調子がくずれて、かぜをひきやすくなります。のりきるポイントは2つ。自分で服をぬいだり、着たりしてうまくお天気にあわせること。また「**早ね・早起き・朝ごはん**」の生活リズムをバッチリととどえて、体のていこう力を高めておくことです。できるかな？



## 目にやさしい生活を

視力検査のけっか、見え方が変わっていませんか？いつもの生活が目によさしいか、ふりかえてみましょう。



① しっかりねむれている？



② バランスよく食べている？



③ ときどき遠くを見ている？



④ あかるいところでいいしせいで、本をよんでいる？



⑤ テレビやパソコンは時間をきめている？



⑥ ゲームや携帯・スマホは時間をきめている？

\* ①～⑥で〇がたくさんついていたら、目にやさしい生活ができています。自分で気をつけながらすごしてみてね。

## 「目が2つある」そのわけは?!

わっつみよう!  
実験1



- ① ペンを1本、目の前にたてます
  - ② 右目と左目と片方ずつで見ます
- ⇒ 両目で見た時とおなじように見える方が **きき目** といわれています。

わっつみよう!  
実験2



- ① 両目をあけて右手と左手の人差し指をあわせませす
  - ② 目をしばらくとじた後、片目だけあけておなじことをやってみます
- ⇒ 両目で見た方がものの形や距離が **しっかり** わかります。

## 「ルール」や「きまり」、まもられていますか?!



朝会で栗原先生がしてくれたお話を  
おぼえていますか?

- **みんなが気持ちよくすごすために**
  - **ケガなく、あんぜんにすごすために**
- みんなにできることはどんなことでしたか?

自分が気をつけている、まもれているルールやきまりに  
どんなものがあるかな? 書いたり、聞いたりしてみよう!

