



目を大切にしよう！

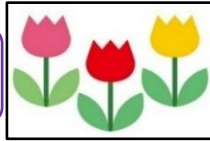


ひまわり組とゆり組で、目の健康について保健指導を行いました。

R7年10月17日(金)

1. 目のはたらきを知ろう

これは何の絵かな？
数は？色は？



色は、ピンクと赤と黄色！

ちゅうりっぷ！
3本ある！



目の働きは「見る」だけど、「見る」ことにより数や色など、いろいろな事が分かるね！



2. 目が病気になると、どうなるの？



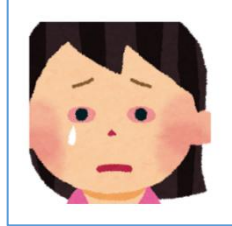
目が赤くなった！

痛くなる！

めがいたくなる



めがあかくなる



めがかゆくなる



・目が病気になると、次の症状がみられるよ！
★目が赤くなる ★目が痛くなる ★めがかゆくなる
→このような症状がみられた時は、おうちの人や先生に教えてね！



3. 大切な目を守るためには、どんな事に気を付ければいいのか？

汚れた手で目をさわらないでね！
→目にばい菌が入り、目の病気になるよ。



テレビや本は明るい所で見よう！
→暗い所で見ると、目が悪くなり見えにくくなるよ。



テレビは離れて時間を決めて見よう！
→テレビを近くで見たり長い時間見たりすると、目が疲れて見えにくくなるよ。



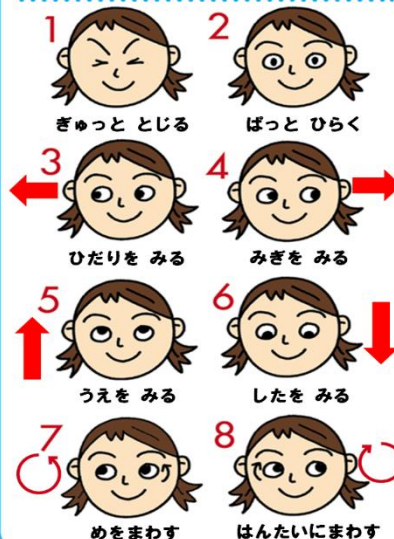
姿勢を正しくしよう！
→姿勢が悪いと本を近くで見ようになり、目が悪くなるよ。



4. 目の体操をしてみよう！



「め」のたいそう



テレビや本を見て目が疲れた時に、目の体操を行うと目が元気になるよ！

目の体操！
ぱっと目を開くよ！



目の体操！
横を見るよ！

