



目を大切にしよう！ R8年10月2日(金)

保健室



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。

1. 目のはたらきを知ろう

これは何の絵かな？
数は？色は？



ちゅうりっぷ！
3本ある！

色は、ピンクと
赤と黄色！



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！

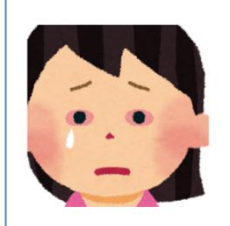


痛くなる！

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
を近くで見ると、目
が悪くなるよ。



4. 目の体操をしてみよう！



「め」のたいそう



ぎゅっと とじる



ぱっと ひらく



ひたりを みる



みぎを みる



うえを みる



したを みる



めをまわす

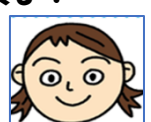


はんたいにまわす



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！

