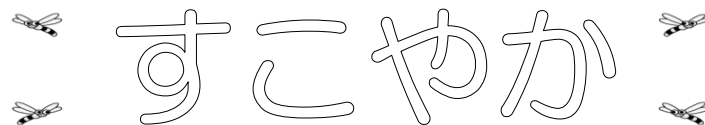


おうちの方用（お子さんと一緒にお読みください）



H27. 10. 16

西紀小学校 ほけんしつ



♡ほけんのめあて♡

め たいせつ
「目を大切にしよう」



西紀っ子健康の合言葉 □■□はやね・はやおき・あさごはん・そして、ウンチ□■□

視力検査をしました



検査の結果は「からだのきろく」でお知らせします。

「視力 10月」の欄を確認し、押印後すぐに学校へ返却してください。

次の①②にあてはまる人には「視力検査結果のお知らせ」用紙を渡しますので、学校生活が快適に送れるよう、一度眼科を受診されることをおすすめします。

- ① 1学期の検査と比べて、見えにくくなっていた場合
- ② 1学期に「視力検査結果のお知らせ」用紙を渡している人で、受診結果がまだ学校に届いていない場合

視力がよくて、はっきり見えても、見たものを脳で理解して、気持ちや体が動かなければ毎日の生活で困ったことが起こりますね。

こんな人はいませんか？

黒板の文字を書き写すのが苦手

集中することが苦手

ボールを使った運動が苦手

文字や文章を読むのに時間がかかったり、見落としが多い。

頭がよく痛くなる

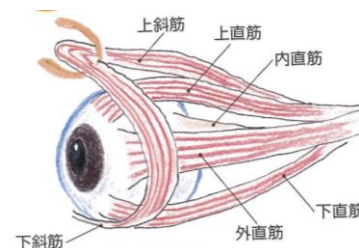
本来の目のはたらきが十分発揮できていないかもしれません。右の記事へ→

目の筋トレで、能力アップ！

目をぐるっと回すだけでも立派なトレーニング！

何もむずしいことはありません。

体が筋肉で動いているように、目も筋肉で動いています。



テレビやパソコン、携帯電話の画面など、せまい所ばかりを見ることが多いと目はいつも運動不足！

そして、目のはたらきは低下する一方。

すると、なんと！！

理解する力、考える力、集中する力まで、おとろえていくのです！

筋肉は運動すればするほど、きたえられる！

毎日5分くらい続けるだけで、1～2ヶ月で目のはたらきはよくなってきます。トレーニングに特別な道具はいりません。

お手玉、百人一首やトランプの神経すいじゃく・七ならべ、けん玉やビー玉遊びも、立派な目のトレーニングです。

さんぽの途中に左右上下、斜めに動かしたり遠くと近くを交互に見たり、目をぐるっと回すだけでも効果的です。

目の運動不足を解消し、本来人が持っている目のはたらきを十分発揮できるようにしたいですね。簡単なトレーニング資料を裏面にのせていますので、お子さんと一緒にやってみてください。



※今回使用した「目のはたらき」という言葉は、「ものを見る力（視力）」と「見たものを脳で理解して、気持ちや体が動く力」を合わせた意味で使いました。