



すまいる

けいじぶつしょうかいごう がつ
掲示物紹介号(10月)

め たいせつ 目を大切にしよう

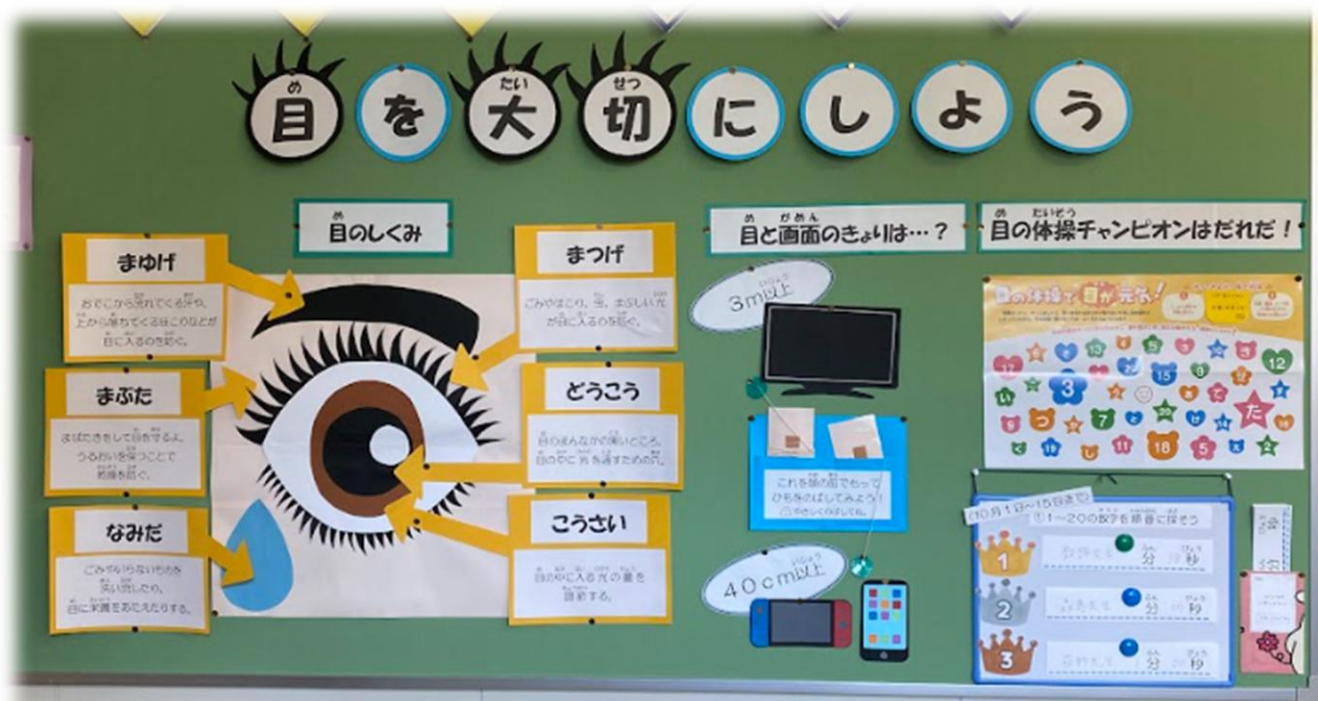


こんげつ め あいご しりよくけんさ がんかけんしん め かん ぎょうじ おお
今月は、「目の愛護デー」「視力検査」「眼科健診」と目に関する行事が多かったので、目を大切にするための掲示物でした。

め まいにち み ともだち ひと かお こくばん も し けしき め
目は毎日いろいろなものを見えています。お友達やおうちの人の顔、黒板の文字、きれいな景色…目はとてもがんばっています。でも、

なが あいだ くら ほん よ め
長い間タブレットやゲームをしたり、暗いところで本を読んだりしていると目がつかれてしまいます。ずっと使う大切な目です。目の

きゅう じかん たいせつ
休けい時間も大切にしましょう。



だいにんき 大人気だった「目の体操」。
みんな楽しそうにやってくれ
ていたけど、実は目の休けい
にもなっているのです！



大人も携帯や細かい作業で目の疲れが溜まります。
ぜひお子さんと一緒に「目の体操」やってみてください！！

やってみよう！ 目の体操 //

読書をしたり、ゲームをしたり、近くを見てばかりだと知らないうちに目が疲れてしまっているかも。目の体操で疲れをとれば、よく見えるようになる!?

1
1～20の数字を
順番に探そう

2
あいうえお順で
「あ〜と」までの
ひらがなを探そう

3
花型、星型、ハート型、
クマ型はそれぞれ
何個あるか数えよう

中心の顔のマークと目を合わせて、頭を動かさずに目だけ動かそう。何秒かかるかな？

