

すみいる

しりよくけんさ 視力検査のお知らせ

和琴小学校では、4月・10月で年2回の視力検査を行っています。
視力検査では、みんなの目の見え方をはかります。「あれ？最近、遠くの文字が見にくいな」なんてことはありませんか？思い当たる人も、そうでない人もどのくらい見えているのかチェックしてみましょう！

10月6日（月）中休み：5. 6年生
10月7日（火）中休み：3. 4年生
10月8日（水）中休み：1. 2年生

ミーティングルームで荻野先生がはかります。

やり方

- ①右目から検査します。
- ②両目をあけたままCの穴があいている方向をこたえます。
- ③見えにくいときは「わかりません」と言ってください。
- ④右目が終わったら、左目を検査します。

- ・目を隠すときは黒い紙を使います。
- ・紙で目を強く押さえたり、強くつむったりしないようにしましょう。



目の愛護デーとは…

目の大切さについて考える日！

10月10日は
目の愛護デー

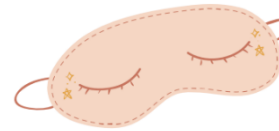


みんながお勉強するとき、ご飯を食べるとき、何をするときもずっと使っている目。走ったときに体がつかれるように、目も使いすぎるとつかれてしまいます。

たまに目の休憩時間も作ってあげましょう。

目のつかれを感じたときや、寝る前に…

みんなで目のストレッチ！



- ① 左右交互にウインク ……15回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く ……3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る ……各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る ……各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る ……各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す(右回り→左回り) ……各3周
- ⑦ より目にして5秒キープ。戻してリラックス！

