

# しほけんだより10月

平成29年10月3日(火) No.6

中野区立西中野小学校  
保健室

「スポーツの秋」先日の運動会では、毎日、がんばって取り組んだ練習の

成果を、全力で発揮している皆さんの姿を見て心から感動しました。

6年生とシラサギ学級は、それぞれの連合運動会が10月にあるので、引き

つぎ練習と当日、がんばってください。

他の学年の人達も、体を動かすの気持ちのいい季節なので、晴れている

日は、外でたくさん遊んで、体力を向上させましょう。



10月の保健目標  
**目を大切にしよう**

～目にやさしい生活をしましょう。～

10月10日は  
目の愛護デー  
です  
〇〇

スマホやゲームは  
夜10時以降は使わない

本と目の間は  
30cm以上開ける

暗い部屋で  
読み書きをしない

正しい姿勢で見る、横になって見ない

ビタミンAをとる  
(牛乳・チーズなど)

## どうして目は2つあるのかな？

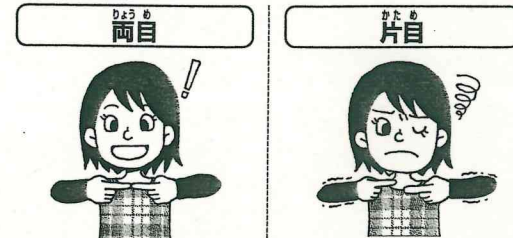
物の形や立体感、距離感をつかむために目は2つあります。たしかめてみよう。

鉛筆を1本、目の前にかざして右目と左目で交互に見てみましょう。



→見える景色が少し違いますね。右目と左目で見える景色は脳で合体されているので、だから遠近感や立体感がわかるのです。

両目で見ながら、右手と左手の人差し指を合わせてみましょう。つぎに片目だけで同じことをしてみましょう。



→片目だけだと距離感がとりにくく指を合わせづらくなりますね。両目で見ることによって初めて距離感がわかるのです。

## 10月の行事予定

おうちの人と一緒に日程を確認しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
			歯みがき指導 3.6年 接食指導 しらさぎ学級		前期終業式	
8	9	10	11	12	13	14
	体育の日	後期始業式 オリパラ特別授業 目の愛護デー	視力 しらさぎ学級 1年	視力 2年	視力 3.4年	連合運動会 しらさぎ学級
15	16	17	18	19	20	21
	視力 5.6年	歯科検診 しらさぎ学級 4.5.6年	歯科検診 1.2.3年			
22	23	24	25	26	27	28
			連合運動会 6年			
29	30	31				
	モアレ検査 5年					