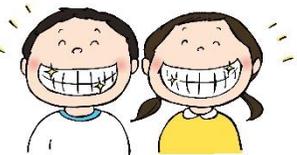


にっこり



No.14

令和2年10月21日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子

まだまだお昼の日差しは強いですが、朝晩がすずしくなってきました。ブレザーを着てくる人も増えています。体調をくずしている人もいますので、着るもので寒いときの対策をしましょう。

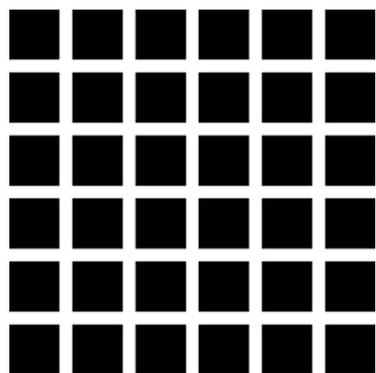
13日で福井麗先生の練習が終わりました。大学では学べないことをたくさん学ぶことができ、保健室の先生になりたいという気持ちが強くなりました。先生になられた麗先生に会えるのが楽しみです。



目の“さっかく”体験

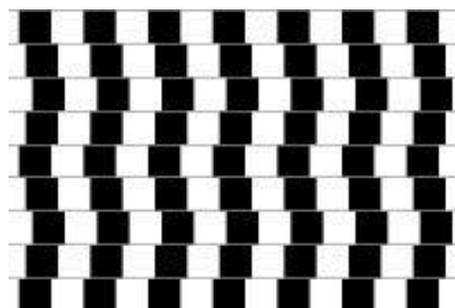
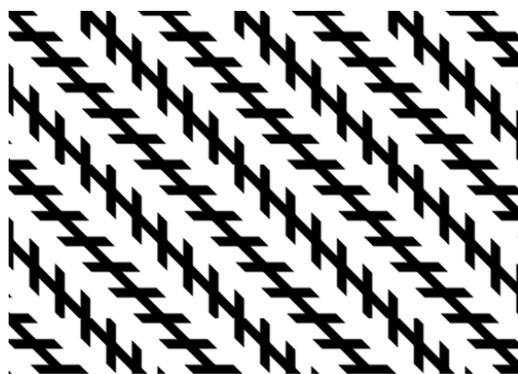


～あなたにはどう見えますか？～



黒い正方形が白い線で区切られているね。ぼーっとみていると、白い線が黒くちらちらする場所があるよ。

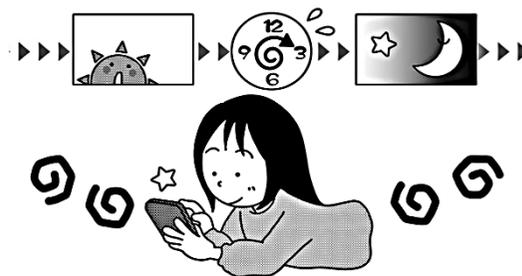
ジッパーみたいな線がたくさんあるね。このななめの線は平行かな？



横の線が9本あるのわかるかな。線は全部平行になっているかな。

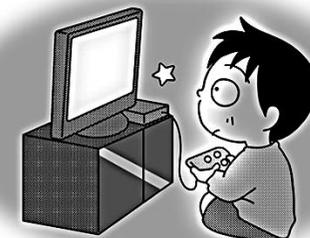
目にやさしい生活…見直したいポイント

長時間、近くを見すぎてない？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

部屋、暗くない？



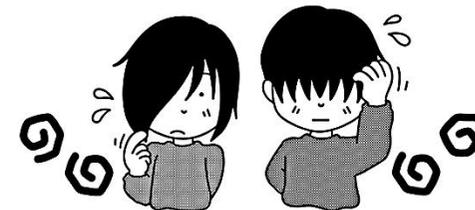
見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！でつくえから30cm はなそう

前がみ、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないようにしましょう



目の体操をしてみよう！



*ぎゅっと目をとじて、ぱっと目をひらく。

*目だけ、首を動かさず、上、下、右、左、ぐるっと右回り、左回り。

