



朝夕、寒いと感じる日が多くなってきましたね。11月は、まだ寒さに体が慣れていないため、風邪をひきやすい時期です。服装を調節しながら、心も体も元気いっぱいに冬を迎える準備をしましょう。

# 「目の健康」について学習しました！

10月10日は、「目の愛護デー」でした。毎日休まず働いてくれている“目”。どんな仕組みでものをみているのだろう、まゆ毛やまぶたにはどんな働きがあるのだろうといった不思議や、目の健康を守るために自分たちにできることは何かな、と自分の生活を振り返る時間になりました。

## 〈1、2年生〉 目や、目の近くにある顔の部分について、はたらきを考えました。



目の役割は知っていたけれど、まゆ毛やまぶた、まぶたが目を守るということを初めて知りました。



## 〈6年生〉 視覚を制限して、ペアの人の指示で絵を描きました。目の大切さを、体験を通して感じました。



感覚の中で、視覚がどれだけ大切なものなのかがわかりました。近視の進行を防ぐために、目の休憩や眼球運動をしたいと思います。



←この絵の中には、2人の人物がかけています。見つけられたかな？  
(答えはうら面の1番下に書いてあります！)

# こんな姿勢になっていませんか？

みなさんの体の中には、200本もの骨があります。その骨は、**体を支える**、**内臓を守る**、**体を動かす**という3つの働きをしています。特に背骨は、みなさんの姿勢に関係しています。姿勢が悪くなってしまうと、背骨が曲がってしまうだけでなく、内臓に負担がかかってしまいます。普段から“良い姿勢（立腰）”を心がけてみましょう。

## 背中丸男



首や肩の筋肉に負担がかかる。

## 足学実大



腰に負担がかかる。



背骨は首からお尻まで小さな骨が積み重なっています。



## 日字月也



頭の重みが歯にかかり、歯並びが悪くなる。

## 尾ヶ津ズリ雄



首や肩、腰に負担がかかる。

## 目勝海



視力が低下し、歯並びが悪くなる。

## 立腰

## これが正しい姿勢だ！！



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。

## 保護者の方へ

### 〈元気アップカード実施のお知らせ〉

11/13(月)～17(金)の1週間を第3回の元気アップ週間とし、カードを配付します。11/10(金)にお子さんがカードを持ち帰りますので、ご家庭で5日間実施していただきますよう、よろしくお願いいたします。

第1回、2回を実施した結果、学校全体で就寝時刻の項目に課題が見られました。そのため、第3回では、「睡眠」を特に心がけて取り組むよう、学校でもお子さんにお伝えしているところです。全日は難しいご家庭もあるかと存じますが、ぜひ1日でも多く、〇が付きますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

目の錯覚クイズ！！ 答え

「若い女の人、おばあさん」