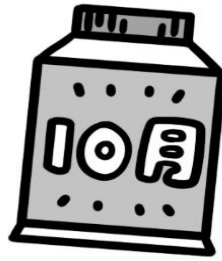


# ほけんだより



## ～さまざまな生物の「目の不思議」～

●たくさん！昆虫の目  
トンボやチョウの目は細かい網のようですが、一つ一つが目です。広範囲が見え、エサや敵を感知します。

●閉じない？魚の目  
多くの魚にはまぶたがなく、常に開いています。もちろん眠っているときも、目は開けたままなのです。

## 10月10日は何の日でしょう??

正解は『目の愛護デー』です。10を横にすると目と眉毛に見えてくるような、？  
目は朝起きてから眠るまで、本を読んだり、テレビを見たり、ゲームをしたり、ずっと働いてくれている大事な相棒です。そんな大事な相棒を、みなさん大事にできていますか？ついつい、いじわるしていませんか？最近、視力の低下は大きな問題になっています。常山西小学校でも、なんと3人に2人が視力B以下なのです。これは、熊本市の平均を10%も上回っていて、常山西小学校のみなさんにとっても課題だとわかります。白頃、自分の目にいじわるをしていないか、下のチェック表をつかって確認してみましょう。本やタブレットを見る時、ゲームをする時の自分を思い出してみてください。

- 暗いところで見ると読む
- 悪い姿勢で見ると読む
- 目を近づけて見ると読む
- 20分以上続けて見ると読む



みなさんは何個当てはまりましたか？1つでも当てはまった人もまだ間に合います！今日から目を大事にしましょうね。

### まもろう 3つのこと



部屋は明るく



正しい姿勢で



休けいをとる

## 目のぐるぐる運動

1. 右回りに2周目をぐるぐる
2. 左回りに2周目をぐるぐる
3. より目を5秒



目の休憩に  
やってみてね  
ロイロノートにも  
のってるよ



ロイロノート  
→学内共有  
→2024年度  
→保健委員会

相談の先生方の来校日(10月)...カウンセリング予約は担任または保健室まで\*

白鳥さとし先生  
10月8日(火)  
9:00~12:00

三原ななえ先生  
10月3日(木)  
9:00~12:00

宮地けいご先生  
10月25日(金)  
13:00~15:00

井上なおこ先生  
10月の月・金曜日  
※25日(金)は  
23日(水)に変更

骨のイラストと雷のイラストが飾られたメッセージ:

こんにちは。教育実習生の有働です。常山西小学校のみなさんはいつも常西レンジャーの心を育てていると聞きました。常山西小学校に初めて来た時、みなさんが自分から元気に挨拶をしてくれたことがとてもうれしかったですし、すてきな子供たちだなと感じました。私もみなさんに負けないよう常西レンジャーの心を伸ばしながら、元気な挨拶をしようと思います。やっと夏も終わった10月ですが、今度はすぐに冬がやってきます。冬と言えばインフルエンザ、風邪、ノロウイルス、、そう、感染症の季節です。自分がしっかりと感染対策できているか、もう一度確認して、冬本番に備えましょう！