



め 目をたいせつにしよう！



視力検査をします！

10月20日(月)～29日(水)は「^め目の^{あいごしゅうかん}愛護週間」です。

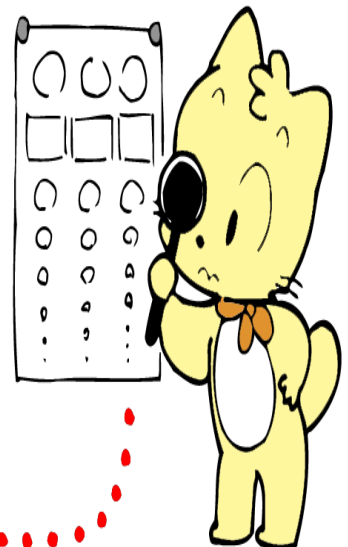
「^め目の^{あいごしゅうかん}愛護週間」の期間中に、^{きかんちゅう}全校のみなさんの^{ぜんこう}視力検査をします。

^{しりよくけんさ}視力検査の時には、^{とき}めがねを持っている人は^も持ってきてください。

視力検査の結果は、カードに記入して
お子さんに渡します。

おうちの方へ

4月の視力検査の結果と比べて、「視力が大きく下がった人」、「4月の視力検査の結果 BCD があってまだ受診されていない人で今回の結果でも BCD がある人」は、ぜひ受診をお願いします。



め 目がつかれていませんか？

め
目がかすむ。

め
目の^{いた}おくが痛い。

め
目が^{じゅうけつ}充血して^{あか}赤くなる。

め
目がかわく。



こんな^{しょうじょう}症状があったら、^め目が^{つか}疲れているサインです。

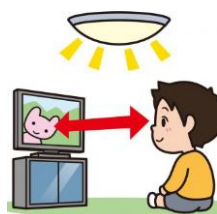
^め目の^{つか}疲れをとるために、^{はや}早め^めにねて、^{やす}目を^{やす}ゆっくり休ませましょう。

め 目としせいをまもる！ スマホやゲームなどとのつきあい方 かた

ふだん、スマホ・タブレット・ゲーム機などで遊ぶ人が多々います。遊ぶときに、「目を大切にしながら遊ぶ」とか「しせいを正しくして遊ぶ」ということを考えていますか。

みなさんのたいせつな「目」と「しせい」をまもるための、スマホ・タブレット・ゲーム機などとのつきあい方をあらためて見直してみましょう。

☆☆☆スマホ・タブレット・ゲーム機などで遊ぶときは… ☆☆☆



*へやを明るくする！



*ときどきやす
（1時間遊んだら
15分くらい休け
いする。）



*め がめん
と画面を
ちか
近づけすぎない。



*「ねながら」遊ぶばない。
「ねこぜ」をさける。



*ごはん・おやつ
のときは使わな
い。



*「歩きながら」は、
ぜったいにダメ！

☆☆☆次回スクールカウンセラー来校日 ☆☆☆

おうちの方へ

10月29日(水) 9時～17時

スクールカウンセラーの星野先生の
面談を希望のされるお家の方・お子さん

は、連絡帳又は電話(22-4454)で学級担任又はスクールカウンセラー担当(養護教諭)
までご連絡ください。