

保健通信 第3号

2022年12月14日～

視力測定、目の大切さについて学びました！！

目の役割や、なぜ大切にしなければならないのか、目を大切にするためにはどうしたらよいのかなど、お話ししました。みんな真剣に聞き体験していました。



ランドルト環を使って視力測定の練習～
穴のあいてる所はどこ～こだ？



目はどうして2つあるの？
片目を隠すと…あれっ不思議～
右と左、見え方が違うね。
そうそう…両目で見ると距離感も出て来るね。
まゆげって汗が目に入るのを防いでくれていたんだね。



まばたき・まつげ…
いきなりモノが飛んでくると目を閉じて目を守ってくれるんだね。

風船🎈を目の前に投げて体験中～。

あっ…ばちばちまつた・まつ毛。働き者～



「めだまぐるぐる体操」で1・2・3元気な目になるよ



ほらほら、めだまぐるぐる…気持ち良い～

最後に目の体操をして、大切なお約束をしました！

「テレビを見る時は近づきすぎない」、「とがったものをお友達の顔に向けない」、「砂をお友達にかけない」、「目の中に砂やゴミが入ったときは、目をこすらずに水で洗い流す」ずーっと健康な目と視力でありますように、大切に大切に使いましょうね。