

保健通信

第11号

目標

- ・目や視力に興味を持ち、目を守るようとする意欲を育てる
- ・視力測定を受けることができる

ねらい

- ・目の仕組みを知り、目を大切にしようとする
- ・就学前健康診断に備え、視力測定の方法を知り、スムーズに視力測定ができる

今日は目のお話をします。お話しの後には、みんなもの知りになってよ～。



目玉の大きさをどれだと思う？
1円玉、10円玉、500円玉…？
こたえは10円玉。



この丸はランドルト博士が作ったのでランドルトカンって言います。視力の測り方は世界共通！



なぜ目は2つあるの？
みんな～、片目を手で隠して見てみよう。あれ？右と左、見え方が違うね。そつそつ…距離を知るためなんだね。



顔はまっすぐ前見てね。
目玉だけ上向けるよ～



目玉ぐるぐる体操をします。指を追って目玉だけ動かしてみよう。



保育士体験でママ先生も参加してクラスを盛り上げています。
ありがとうございます♡

最後は音楽に合わせて目のストレッチ体操♪生き生き元気な目になるうね。
みんな、とっても上手！



きりん組のみなさん、昨年(4歳児)は「目のお仕事」と題し、保健指導を行いましたね。今年は目の仕組みの豆知識も交え、バージョンアップした内容で楽しく面白く学びました。目玉の大きさをどれくらい？まつ毛って何本あるの？涙が出るわけは？視力測定で使われている丸い輪の名前は？目の錯覚体験…などなど。看護師の話や質問に目を丸くして興味一杯元気な声で発言してくれました。ちょっぴり物知りになったきりん組さんです。人間のからだって不思議、神秘的ですね。

最後は、健康な目と視力でいられるために、目玉ぐるぐる体操や、音楽に合わせて目のストレッチ体操を行いました。翌週から一人ずつ視力測定を行いました。とっても上手に出来ているので、就学前健康診断はばっちりです！！

目を大切に、健康に過ごしていきましょうね。ご家庭で「目」の大切さについて話してみてください。

看護師より