

2023年11月29日・12月13日実施

4歳児クラス(ぱんだ組)・3歳児クラス(うさぎ組)

保健通信

第12号

👁️👁️ 「目の大切さ」について

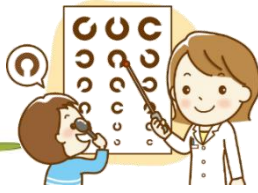
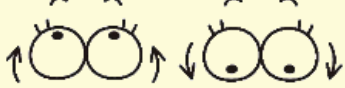
目標

- ・自分のからだに興味を持ち、自分で目を守ろうとする意欲が育つ

ねらい

- ・目の仕組みを知り、目を大切にしようとする
- ・目を大切にするためにできる事を考える

やってみよう！「目のストレッチ」



今日、朝起きて初めに見えたものは何かな？

ママ～お菓子～おもちゃ～

片目を隠して見ると…あれっ不思議～、両目で見るときと見え方が違うね。よく見えるために目は2つ必要なんだね

目のまわりにはまゆげ、まぶた、まつ毛…



目をつぶってみよう。何が見えるかな？



ギョッ！



テレビを見るときは、自分の身長以上離れて見ようね。床に寝て身長で距離を測ってみよう



僕をテレビに見立て、どれくらい離れるのかやってみよう

視力測定の練習。丸の中の穴はどっち向いてるかな？すごい！上手！



朝起きた時から保育園で過ごす時間～夜眠るまで、たくさんのモノ／を見ている「目」。目は働き者ですね。目の周りの名前を知っているか聞くと、みんなよく知っていて驚きました。目の役割やしくみを絵を見ながら楽しく学びました。テレビを見るときは2メートル以上離れようね、と話し、床に寝て身長で距離を確認すると大盛り上がりでした。最後は、目を元気にするための「目玉ぐるぐる体操」をして、「目を大切にするための3つの約束」をしました。

①テレビや画面を見たら目を休めよう！②絵本は明るいところで見よう！③目をたくさん使った後は遠くを見よう！

1月3日は「瞳の日」です。ご家庭で目の大切さについて親子で話してみてくださいね。

看護師より♪