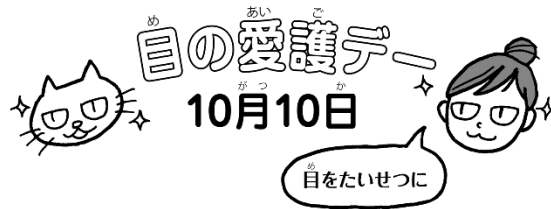




10月 ほげんだより

白鳥小学校第5号
令和2年10月1日



10月10日は「目の愛護デー」です。
あなたの大切な目は働きすぎて疲れていませんか？日頃の生活習慣を見直し、目に優しい生活を送って下さいね。

日中はまだまだ暑いですが、それでも朝と晩は肌寒いくらいになりました。一日の温度変化が激しいと風邪をひきやすくなります。そんな時は、脱ぎ着しやすい上着を準備して、自分がちょうど良いと感じる服装で過ごせるようにしましょうね！



#コロナに負けるな！

新型コロナウイルスの感染は一時より収まってきてはいるものの、がまんの毎日にイライラしている人もいます。そんな時は、思いっきり体を動かして気分転換してみてください。そうすることで体も心もスッキリしますよ。



軽い運動・家の手伝い



部屋の片付けや掃除



散歩やジョギング

色々な事がまだ制限されていますが、そんな中でも自分なりのリフレッシュ方法や、楽しいことを見つけていって下さいね！

目にやさしい生活をしていませんか？



前髪が目にかかっていませんか？

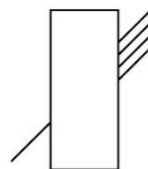
本やノートから30cmは離れましょう

手元も部屋全体も明るくしましょう

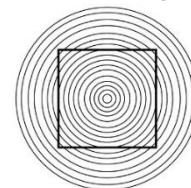
ときどき遠くを見て目を休めましょう

トリックアート目の錯覚★どう見えるかな？

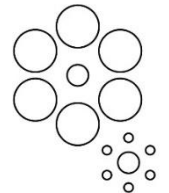
どこの線とつながっている？ 四角が曲がって見える？ 真ん中の丸が大きいのはどっち？



左側の線は、右側の一番下の線とつながっているように見えますが、実は上から二番目の線とつながっています。



真ん中の四角は曲がって見えますが、実はまっすぐな線の正方形です。



真ん中の丸は、右側の方が大きく見えますが、実は右も左も同じ大きさです。

保護者様

10月の視力検査は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、実施しません。なお、検査を希望される方は担任までお知らせください。