

ほほえみ



川北町立橋小学校
令和7年5月30日(金)
NO. 2



め 目にやさしいカウィーク、スタート！

保健委員の5・6年生が、橘小のみんなの目の健康をまもるために、「3つの約束」をよびかける動画を作成しました。そして、「3つの約束」を守って過ごせるようにと、「目にやさしいカウィーク」を考えました。クラスで3つの約束を守ることが出来ていたら、教室扉に掲示された台紙に「やさしいカシール」をゲットできます。学校でも、おうちでも、あなたの行動は目にやさしいか？？

①部屋を明るくする

画面からは強い光が出ていますので、暗い部屋では明るさの差が大きくなります。そのため、目ががんばりすぎてしまい、つかれやすくなります。特に子どもは、大人よりも目がやわらかく、形が変わりやすいので、近視（とおくが見えづらくなること）が進みやすいです。



②30cm以上はなして見る

近いきよりでものを見るとき、目には大きな力がかかっています。ずっと近いきよりで見ていると、目がつかれて、近視になってしまうよ。



③30分に1回はとおくを見る

ずっと近くのものを見ていると、目のピントを合わせる筋肉がカチカチになってしまうよ。とおくをみて、休ませてあげよう。6m以上とおいところを見ろといいですね。



相談して準備して…

みんなの反応
どうかな…



3つの約束、どうしたらみんなに伝わるかな？と
たくさん工夫していましたね◎

29日の朝ばっちりだよびかけをしました！

Ⅰ学期スクールカウンセラーの来校予定

ね ら い : 自らの生活をふりかえり、よりよく生きていくための自己管理能力を高める。
保護者の方へのお願い: メディアの利用については、ご家庭でのルール作りが重要であることから、
おうちの方と一緒に回答する形式となっています。ご協力お願いします。