

目のはなし・視力検査 4 歳児

目について



自分の目を大切にできるように目の役割について子どもたちと考えてみました。

まゆげ、まつげ、まぶた、なみだがどうしてあるのか。どんな働きをしているのかなどを一つひとつ確認しました。

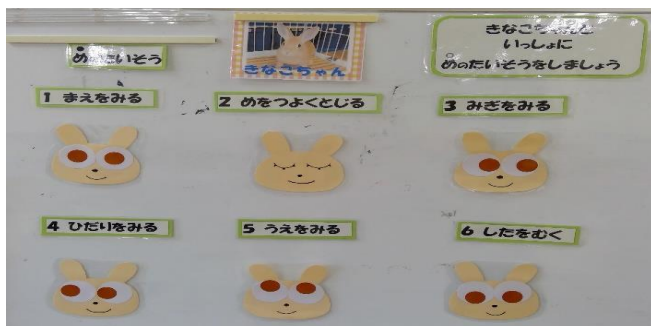
め👁️を守るための3つの約束

- ① テレビは、はなれてみよう。
- ② スマホ、ゲームは明るい部屋でしましょう。
- ③ 画面を長い時間みない。
時間を決めて、こまめに休憩しよう。



保健室前に掲示すると親子で話しながら確認する姿がありました。

目の体操



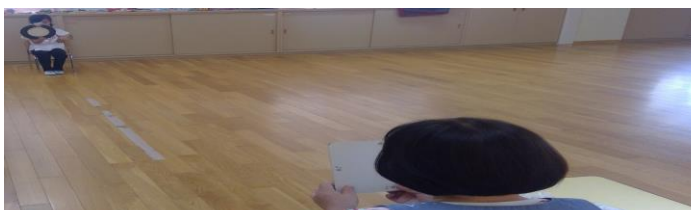
子どもたちと一緒に目の体操をして目の筋肉をほぐしました。

めだまくんクイズ 👁️

- 1 「め」は遠くを見ることで元気になります。
- 2 野菜、魚、海藻などが「め」を元気にしてくれます。
- 3 目は、バイ菌に弱いのでこすらないようにしましょう。
- 4 目のけがは、保健室では治りません。絶対に目を叩いたり、つついたりしないようにしましょう。
クイズ形式で目の大切さについて学びました。



視力検査の様子



ランドルト環（「C」の形をした円環）を使用して5メートルの距離をとり、一人ずつ視力検査をしました。上👆下👇右👉左👈にランドルト環を上手に動かしていました。

子どもたちに自分たちの目を大切にしようという気持ちをもてるように保健指導をし、視力検査をしました。目を疲れさせないために3つの約束をしました。

今後も引き続き、目の大切さを伝えていきたいと思います。