

# ふあいと

5月

## そとあそびはこんなにすごい!

そと おも いっ きり あそぶ、こころ からだ せいちょう  
外で思いっきり遊ぶと、心も体もぐんぐん成長します。

きんりよく  
筋力がつく!

じきゅうりよく  
持久力がつく!

め  
目がよくなる!

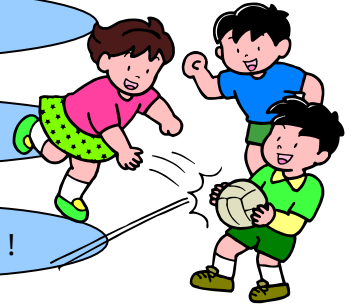
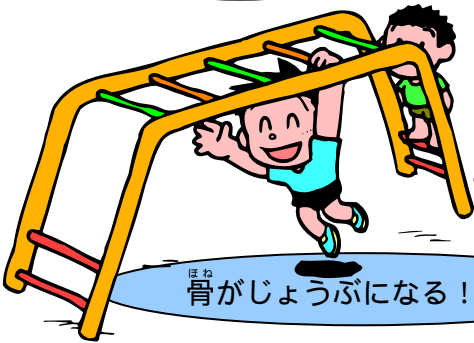
\* とおくをみるからね。

うんどうしんけい  
運動神経がよくなる!

あたま こころ すっきり  
頭や心がスッキリする!

ほね  
骨がじょうぶになる!

ともだち  
友達ができる!



うんどう のうりよく

## 3つの運動能力ののび

どうさ しゅうたく  
動作の習得

づよさ  
ねばり強さ

ちからづよさ  
力強さ

うんどうのうりよく  
運動能力には

どうさのしゅうたく  
動作の習得

(身のこなし)  
ねばりづよさ

(持久力)

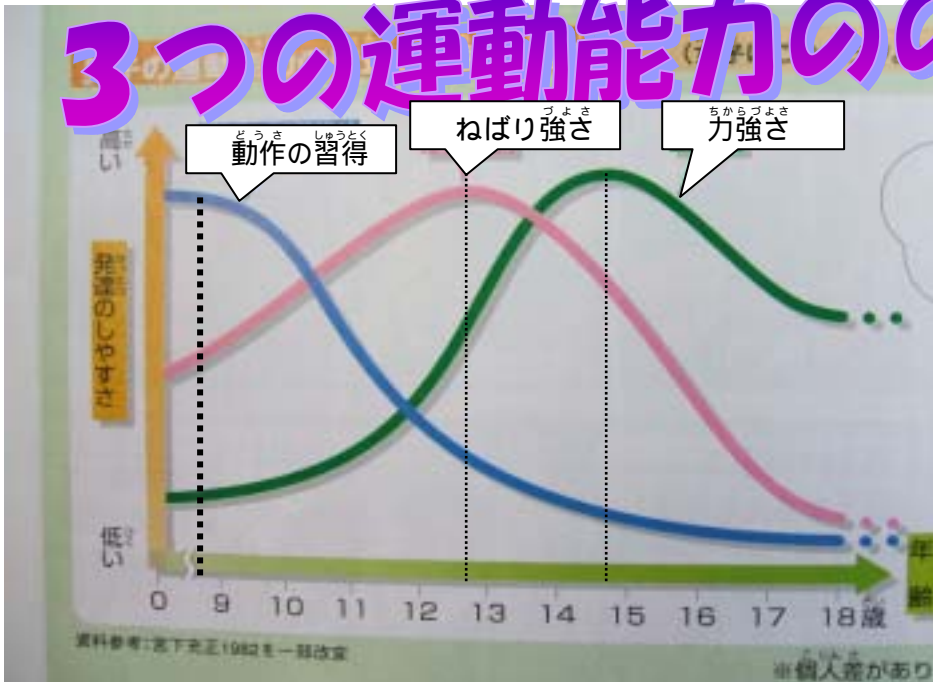
ちからづよさ

(筋力)

の3つがあります。

これらは、1度に発達するので

なく、発達しやすい年齢があります。



資料参考: 志下元正1982モ一節改定

※個人差があります

運動能力の中でも、のねばり強さ(持久力)や、の力強さ(筋力)は、中学生になってからでもきたえることができるけど、の身のこなし(一輪車に乗れる、うんていやてつぼうができるなど)は、小学生のころが一番できるようになるんだよ。これは、大きくなつたときに、危険なことから身を守る力にもなるよ。



小学生はいろいろな遊びに挑戦して身のこなしをよくしよう。

## はんかちティッシュ



はんかち・ティッシュは、持っているとなにかの時に、とても役に立ちます。

ポケットやかばんにいつも入れておきましょう。  
鼻水や鼻血の出やすい人は、多めに入れておきましょう。

# どっちがただしい？

## たいおんけいのいれかた



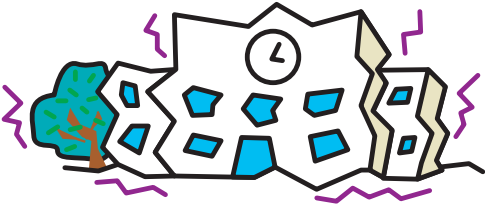
あ  
こうすると、ようぶくのうえからでもねつがみえて、ばっちり！

い  
こうすると、せいかなねつがはかれてゲ~！



正解は、うらをみてね。

## もしものときに…



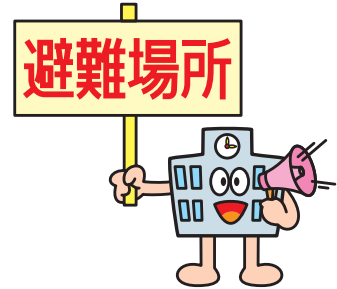
じしん さいがい れんらくほうほう  
地震や災害などもしものときの連絡方法や

ひなんばしょをうちの人と話し合っておきましょう。

いざというとき、携帯電話は使えなくなる可能性があります。携帯電話やメールで連絡を取り合っています。が、それ以外の方法を考えておきましょう。

たとえば、おうちで待つのか、近くの知り合いのうちにいくのか、学校の外で災害にあったとき、どうするかなど決めておくとう安心です。

また、白頃から  
おうちの人、どこにつとめているのか  
おじいさん・おばあさんの連絡先など  
1年生でも、言えるようにしましょう。



## 視力検査が終わりました。

きんし とおい みえにくく えんし らんし ちかく とおく  
近視は、遠いものが見えにくく、遠視や乱視は、近くのものも遠くのものも見えにくく疲れ目になりやすく頭が痛くなることもあります。

きんし ちかい ちようじかん みる げんざい せいかつしゅうかん かんけい ふかい  
近視は、近いものを長時間見る現在の生活習慣と関係が深いです。

そうきはっけん  
早期発見のためのチェックポイント！

ものを見る時、近づいたり目を細めたりしている。

ものを見る時、上目づかいや横目で見ている。

こくばんじし とおく ひと  
黒板の字や遠くの人が見えない、ぼやける。

ひ あめ ひ みえにくい  
くもった日や雨の日がより見えにくい。

もじ にじゅう みえたり  
文字がぼやけたりりんかくが二重に見えたりする。

め つかれたりずつう かたこり  
目が疲れたり頭痛や肩こりがある。



目が見えにくくなると、黒板の字も見えにくくなります。やる気や集中力もちがってきます。眼科で見てもらってください。同じ視力でもメガネをかけた方がいい場合とそうでない場合があります。

がん かけんしん おわって  
<眼科検診が終わって・・・>

5月22日(木)に眼科検診があり、高嶋先生に見ていただきました。

たかしませんせい おはなし  
高嶋先生のお話より・・・

・前髪が長い子が気になります。前髪が長いと視力にも影響します。また、髪の毛の間からものを見ようとして、姿勢が右か左のどちらかに傾いたり首が曲がったりしています。

・外斜視は、定期検診が必要です。眼球は2つありますが、その左右眼のイメージの微妙な違い(視差)が奥行き感覚を作ります。立体感です。斜視になると両目でものをとらえることができにくくなり、立体的にものを見ることができにくくなります。ボールまでの距離感がわからなかったり、針に糸をとおすことが難しくなったりします。手術が必要な場合もありますし様子を見るだけですむこともあります。定期的に見てもらって経過観察してください。

せいがい  
正解

しい

した まんなか たいおんけい  
わきの下のまん中に体温計があたるようにいれます。



