

ほけんだより



2017. 10. 2

新莊小学校

朝晩、冷え込むようになってきました。体調をくずしやすい時期です。遠足や陸上記録会などの大きな行事もあります。うがい・手洗いはもちろん、早寝早起き朝ごはんなど規則正しい生活リズムですごすことができるよう、心がけましょう。

今月の保健関係行事

- 10月10日 目の愛護デー
- 10月17日～23日 薬と健康の週間
- 10月23日 就学時健康診断

目の愛護デー 10

「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから10月10日は「目の愛護デー」とされています。

保護者のみなさまへ

「ものがはっきり見える環境」を大切に

目から入った情報が脳に伝わると「見る」ことができますが、黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入ってこないため、内容が正しく覚えられません。4月の健康診断で、視力低下がみられまだ医療機関の受診がお済でないお子さんを対象に、再度視力検査を行います。検査後結果を配付しますので、早めに医療機関へ相談されることをお勧めします。



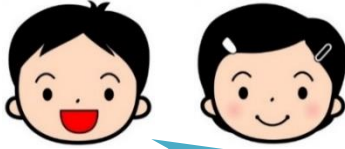
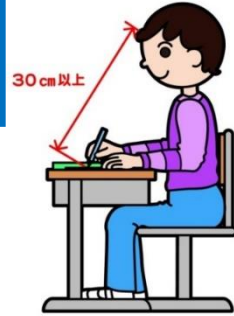
色覚検査について

色覚検査は、現在学校での定期健康診断において必須検査項目ではありませんが、学校で検査をすることができます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要な場合があります。治療方法はありますが、授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。検査を希望する場合は、担任までご連絡ください。

こんげつ
今月のめあて

め たいせつ
目を大切にしよう

しせい ただ
姿勢を正しくしよう

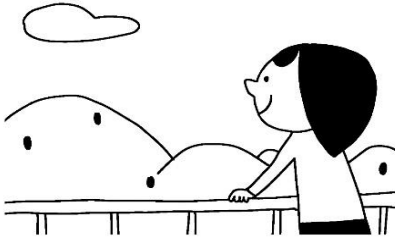


まえ め
前がみは目にかからないように
しよう

ほん よ いじょうめ
本を読むときは30 cm以上目から
はなそう

め やす しゅう かん
目を休める習慣をつけよう

め けんこう のためには、ちようじ かんちか を見たら、とお み 遠くを見るのが大切です。しゅう なんにち
かはゲームをしない日を決め、目を休める習慣をつけましょう。



ゲームをしたあつは、すこ とお 遠くを見て目を休め
るようにしましょう。



うんどう をすることで、め けつりが 目の血流もよくなります。

よ
良いしせいのための ①グー・②チョキ・③パー

グー



●つくえと体の距離は、
グー1つ分にします。

チョキ



●つくえはチョキではさんだら
ひじが直角になる高さがよい。

パー



●字を書くとき、目とノートは
パー2つ分、はなす。