



令和5年10月11日
 鳴子小学校 保健室
 10月号
 おうちの人とよみましょう

<10月の保健目標>

目を大切にしよう



暑い暑い夏から、あっという間に虫の声が美しい季節になりました。いろいろな秋の過ごし方があると思いますが、秋の夜長、読書をするもの良いものです。明るさや姿勢、目と本との距離等に気をつけ、目を大切にしてほしいと思います。また、朝晩の寒暖の差が激しい時期です。気温差に対応できるよう、長袖の羽織る服を持たせる等、御配慮をお願いします。

10月の保健行事予定



月 日	検診項目	対象学年	場所	注意事項
10月12日(木)	身体測定	1~3年生	保健室	○服装は運動着の半袖・短パン
13日(金)	身体測定	4~6年生	保健室	



前がみは目にかかっていますか？



目に髪がかかっていると、ピントが合わせにくく、疲れやすくなります。

目が疲れたら休ませていますか？

<目の疲れをとる方法>

- ・遠くの景色を見る
- ・早く寝る
- ・目の疲れの原因になることをやめる



テレビやゲームのルールがありますか？



<こんなルールを作りましょう>

- ・時間を決める
- ・離れて見る
- ・部屋を明るくする

眼科で定期的にみてもらっていますか？

<メガネをかけている場合…>

- ・視力に変化はないか
- ・フレームにゆがみはないか
- ・レンズに傷や汚れはないか
- *1年に1度は調べてもらいましょう



健康の記録と視力検査の結果を配付します



10月16日(月)に健康の記録と視力検査の結果を配付します。

お子さんの身長や体重、視力検査の結果を御確認ください。

今回は押印の必要はありません。10月20日(金)までに担任に御提出ください。

秋の視力検査の結果、視力がC(0.6~0.3)・D(0.2以下)の場合(受診報告が出ていない人のみ)と歯科検診の結果、むし歯があり受診報告が出ていない人にお知らせを配付しました。どちらも早めの受診をお勧めします。

なお、すでに受診して治療中、あるいは治療が終了している場合でもお知らせをお渡しする場合があります。その場合には「お知らせ」用紙にその旨と現在の状況をお書きいただき、学校までお知らせください。(その場合は保護者の方の記入でかまいません。)

トイレのマナーについて

10月10日は「いいトイレの日」。

私たちが毎日必ず使っているトイレ。食物から栄養を吸収し、いらぬものを排泄するという、生物としてのサイクルに欠かせない設備です。

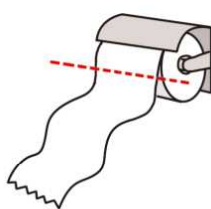
みんなが使うトイレ。いつも誰もが「いいトイレ」と思えるようにしたいものです。

使う時は…

らんぼうな
使い方をしない



紙は必要な
分だけとる



汚したら自分で
きれいにする



使った後は…



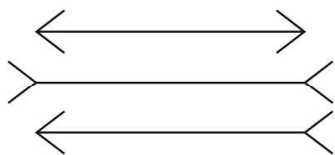
必ず水を流す



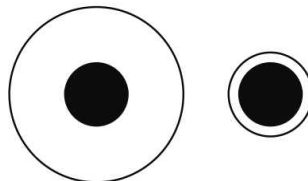
紙がなくなったら
補充する

目の見え方のふしぎ 目のさっかく

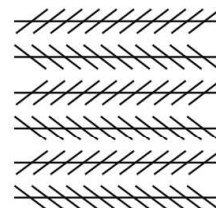
A 3本の横の線は
同じ長さ?



B 真ん中の●は
同じ大きさ?



C 長い横の線は
すべてまっすぐ?



*A~Cの答えはすべて「はい」です。どう見えますか?