



泉小学校保健室
令和6年10月8日
No.8



気がつけば2学期が始まってから、早1か月が経ちました。朝晩は涼しい白が続き、だいぶ秋らしくなってきました。この時期は過ごしやすいですが、気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすい季節でもあります。規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

登校するときに上着を着てくる人が増えてきました。昼から、暑くなってきても長袖を着たままの人がいます。気温に合わせて脱ぎ着ができるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デーです

「10 10」を横にすると目と眉に見えることから、この日が「目の愛護デー」となったそうです。ゲームを長時間続けない、教科書やノートから目を30cm離すなど、目にやさしい生活を心がけて、大切な目をいたわってくださいね。

視力低下のサイン ~こんなふうになってませんか~

テレビやゲームの画面に近づいてしまう。



目を細めたり、みけんにしわを寄せたりして見る。



片目で見ようとする。



首を傾けたり、横目で見たりする。



見え方のA・B・C・D

A(1.0以上)

学校の生活をするのに、十分な視力です。

B(0.7~0.9)

後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めます。

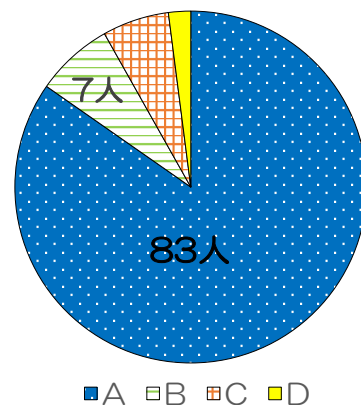
C(0.3~0.6)

後ろの方では黒板の文字は見えにくいです。

D(0.2以下)

一番前でないと黒板の文字は見えにくいです。

9月 視力検査の結果



※B・C・Dの人には、お知らせを渡しました。おうちの人と相談して早めに眼科を受診しましょう。

保護者の方へ

11月28日(木)の10時40分から、第2回学校保健委員会を開催します。当日は、東三河ヤクルト販売株式会社から講師をお招きし、おなか(腸)の働きや大切さ、そしていいうんちを出すための生活習慣について教えていただこうと考えています。

後日、案内を配布させていただきます。お忙しい中かと思いますが、ご都合がつかましたら、ぜひご参加ください。よろしくお願いいたします。