

# ほけんだより 10月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第7号] 2015年10月号

## 今月の目標

- 【保健】目を大切にしよう
- 【安全】廊下や階段は静かに歩こう

## かせ予防

手洗い・うがいをしよう



## さわやかな秋です!

スポーツ、読書、食欲の秋・・・空は高く澄み、風が気持ちのいい季節ですね。10月は宿泊学習(5,6年)や校外学習もありますので、健康に十分気をつけて、元気に生活しましょう。

### 10月の保健関係行事

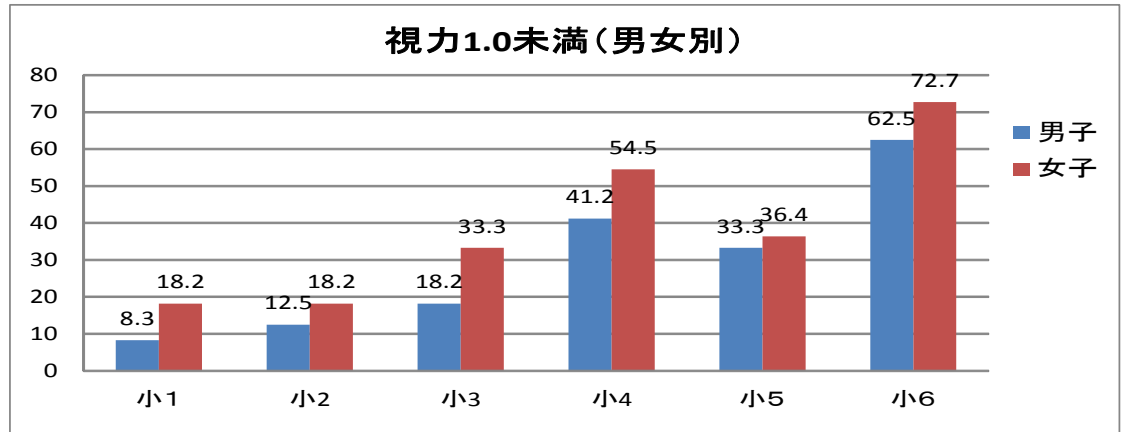
- 1日(木)立哨指導  
※秋の交通安全運動 9/25~10/2
- 7日(水)4年交通安全教室  
交通公園, 県庁
- 20日(火)清潔検査

★視力再検査について  
4月の検査がA(1.0)未満で、まだ眼科を受診していない人を対象に行います。期日は、後日お知らせします。また、最近、見えにくいと感じている人も検査します。

## 上島東小 児童の視力は?

H27年4月結果

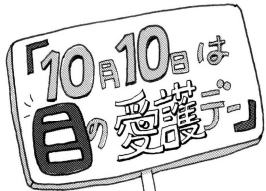
視力1.0未満(男女別)



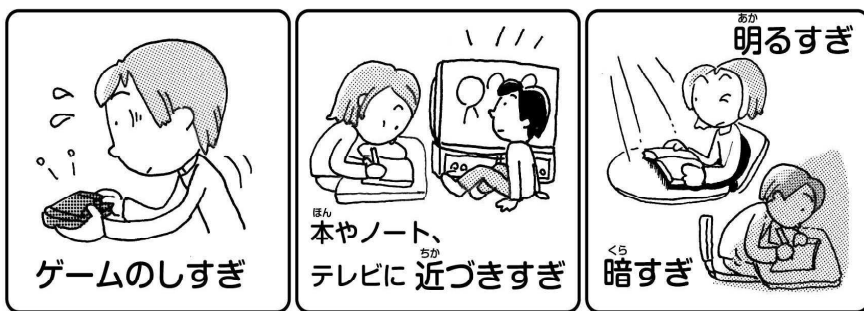
★視力1.0未満の視力低下児童は46人で全体の約34%を占めています。男女を比べると、男子よりも女子の方がが多く、学年では6年生、4年生の順に多くなっています。

「遠くの字がよく見えない」という人は、早めに眼科を受診しましょう!

## 良いしせいのための 目ゲー・チョキ・パー



あなたの目がこまっています!

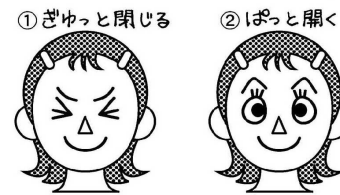


★ゲームは、1日合計30分まで\*。  
どこでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。

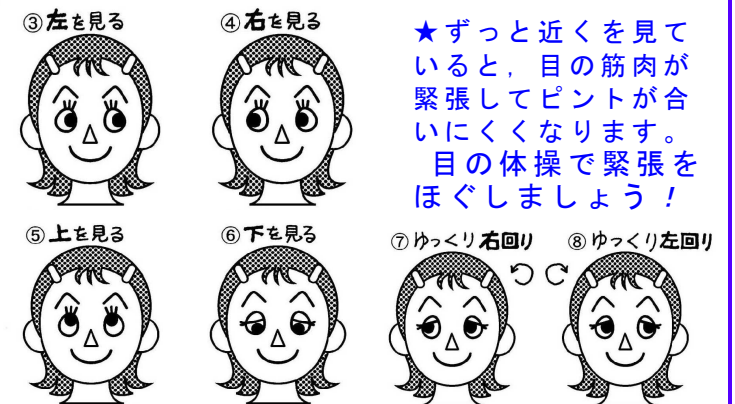
★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

## 目がつかれたときにやってみよう!

目の体操で疲れ目もリフレッシュ!  
顔は動かさないようにして、①～⑧を数回くりかえしてみよう。



★休み時間には、窓から遠くの景色をながめてみましょう!



★ずっと近くを見ると、目の筋肉が緊張してピントが合いにくくなります。目の体操で緊張をほぐしましょう!