

ほけんだより



じゅうしやませいふしょうがっこうほけんしつ
十四山西部小学校保健室
がつにちごう
9月27日号

す きせつ 過ごしやすい季節になってきました!

すず さいきんす きせつ
ようやく涼しくなり、最近過ごしやすい季節となりました。

たいちょう あさ ひる ばん
みなさんの体調はどうですか? 朝・昼・晩の
きおんさ はげ じき たいちょう くず
気温差の激しいこの時期は体調を崩しやすいです。
いふく たいおんちょうせつ けんこう す
衣服で体温調節をして健康に過ごしましょう。



め たいせつ
目を大切にしよう

ほけんもくひょう
保健目標

あんぜんもくひょう
安全目標
じてんしゃ
自転車に正しく乗ろう

め せいかつ 目にやさしい生活をしましょう!



まえがみ
前髪は目にかからないようにする



しせい すわ ほん よ
姿勢よく座って本を読む



てきど あ べんきょう
適度な明かりで勉強する



め たいせつ



じかん きめ め やす
時間を決めて目を休ませる



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



しよくじ
バランスのよい食事をとる

がつ ほけんぎょうじ <10月の保健行事>

10 / 3	か (火)	しりよくけんさ 視力検査	ねん 2年
10 / 4	すい (水)	しりよくけんさ 視力検査	ねん 3・4・6年
10 / 5	もく (木)	しりよくけんさ 視力検査	ねん 5年
10 / 6	きん (金)	しりよくけんさ 視力検査	ねん 1年
10 / 10	か (火)	め あいご 目の愛護デー	
10 / 19	もく (木)	しゅうがく じ けんこうしんだん 就学時健康診断	らいねん どのしんにゅうじ 来年度新入児



目をまもるためには どうすればいいの？



せんせい
ふくろう先生に
しゅもん!

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね!



メガネをかければだいたいようぶって思っていない?
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ!

大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて!

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から30cm以上はなす
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ?
やってみてね~!



それから、外で過ごすときと近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ!
熱中症対策も忘れずにね。

視力検査の ABCD を覚えましょう!!

10月は2回目の視力検査があります。検査結果をきちんと聞き、自分の目の状態を知りましょう。



- A・・・一番後ろの席からでも、黒板の文字が見える。
- B・・・後ろの方でも、黒板の文字はほとんど読める。
- C・・・後ろの方では、黒板の文字が見えにくい。
- D・・・前の席でも、黒板の見え方が十分とは言えない。

