

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25日号

あき き
秋がすぐそこまで来ていますね！

たいへんあつ なつ お
大変暑かった夏が、ようやく終わり
むか すこ すず
を迎えようとしています。少しずつ涼
ひ み うんどうじょう あそ
しい日を見つけて、運動場で遊んでみ
ましよう。あき き
ましよう。秋がすぐそこまで来ていま
すね。



め たいせつ
目を大切にしよう

ほけんちゅう
保健目標

じてんしゃ
自転車に正しく乗ろう

あんぜんちゅう
安全目標



しりょくけんさ おほ 視力検査の ABCD を覚えましょう！

がつ こんねんど かいめい しりょくけんさ
10月は今年度2回目の視力検査があります。
けんさけっか きき じぶん めい じょうたい し
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、
こくばん もじ み
黒板の文字が見える。
- B・・・後ろの方でも、黒板の
うし ほう こくばん
文字はほとんど読める。
- C・・・後ろの方では、黒板の
うし ほう こくばん
文字が見えにくい。
- D・・・前の席でも、黒板の見え
まえ せき こくばん み
方が十分とは言えない。

はな とこ
5m離れた所から、
おお
この大きさのランドルト
かん み
環が見えれば、
A(1.0)です。

クイズ

しりょくけん さ きごう
視力検査のこの記号の
なまえは？



こたえ

かん
ランドルト環

このランドルト環はちょうど
「1.0」の指標。
5m離れたところから見て
切れている方向が分かったら
「視力1.0」の状態です。



がっ ほけんぎょうじ <10月の保健行事>

| | | |
|-----------|----------------------------|-----------------------|
| 10/10 (木) | め あいご 目の愛護デー | |
| 10/10 (木) | しゅうがく じけんこうしんだん 就学時健康診断 | らいねんどしんにゅうじ 来年度新入児 |
| 10/15 (火) | しりょくけんさ 視力検査 | ねん 4年 |
| 10/16 (水) | しりょくけんさ 視力検査 | 5・6年 |
| 10/17 (木) | しりょくけんさ 視力検査 | 1・2年 |
| 10/18 (金) | しりょくけんさ 視力検査 | ねん 3年 |

10月10日は



かためけんこうこきつ おうちの方へ 目の健康 お子さんのしぐさに気を付けて！

視力低下のサイン

これ
やっていますか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちてきているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

くすりのかた 薬の飲み方 Q&A

薬は正しく飲まない^と効果が現れないだけでなく、
思わぬ危険がひそんでいます。クイズを通して、
薬の正しい飲み方を学びましょう。



Q1 「食後」に飲む薬は、食後の30分後までに飲むとよい？

A: 「食後」の場合は、食後の30分後までが最適なタイミングです。

Q2 飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分飲んだ方がよい？

A: 副作用の危険があるので、一度に飲む量は必ず1回分にしましょう。

Q3 薬はお茶、ジュース、牛乳など、何で飲んでもよい？

A: 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったりする恐れがあります。

薬は水かぬるま湯で飲みましょう。

