

ほけんだより10月号

桶狭間小学校 保健室 令和5年10月2日

こんげつ ほけんもくひょう
= 今月の保健目標 =
め たいせつ
目を大切にしよう。

○●おうちのひととよみましょう●○

きせつ うつ か かわり、あき かん じる ひ おお
季節が移り変わり、秋を感じる日が多くなりました。秋は何をするにもきもちのよいおだやかな季節です。

しょよく あき どくしょ あき あき げいじゆつ あき す
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。好きなことをたくさんしたり、新しいことをしたりして過ごしましょう。

しっかり食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体も心も元気に過ごし、自分らしい“〇〇の秋”を満喫してください。



○●○ 10月の保健行事日程 ○●○

10月6日(金) 2時間目	ねんせい 3年生	は 歯みがき きょうしつ 教室	しかえいせいし ただ は ほろほろ まな 歯科衛生士さんから、正しい歯みがきの方法を学びます。 こんねんど は そ だ おこな 今年度は、歯の染め出しを行います。 持ち物 ①ハブラシ ②コップ ③浴用タオル ④洗濯ばさみ ⑤水を入れた500mlのペットボトル ⑥ジュースの紙パック したはんぶん ご協力お願いします。
------------------	-------------	--------------------------	--

10月10日
目の愛護デー



がっ き しりょくけんさけっか ～1学期 視力検査結果～

(人)

	ねん 1年	ねん 2年	ねん 3年	ねん 4年	ねん 5年	ねん 6年	ぜんたい 全体
視力検査 受検者	101	116	121	87	110	120	655
低視力者	24	37	35	32	48	47	223
受診者	14	29	15	16	24	25	124
受診率	58.3%	78.4%	42.9%	50.0%	50.0%	53.2%	55.6%

0.1	送る	目	こ
0.2	り	に	ま
0.3	ま	や	め
0.4	し	さ	に
0.5	よ	し	休
0.6	う	い	け
0.7		生	い
0.8		活	を
0.9		を	と
1.0			り



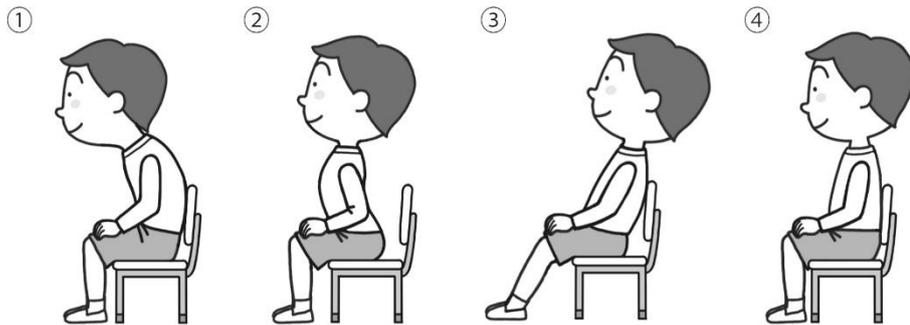
※ 低視力者・・・片目でも視力がB以下の児童（矯正視力も含む）

<おうちの方へ>

1学期の検査後、低視力者に受診のすすめをお渡ししました。2学期に入ってもまだ受診されておらず、さらに視力が低下してきて黒板の字が見えにくくなっているお子さんもいます。

未受診のお子さんには、**10月10日(火)**に再度お知らせの用紙をお渡しします。受診されていない方は、お早めに受診をお願いします。

しせい あなたの姿勢はどれかな？



- ① 背中が丸くなって前かがみ
- ② イスに浅く座り、背中が反り返っている
- ③ イスにもたれて、足は前に投げ出している
- ④ イスに深く腰かけ、背筋がピンと伸びている

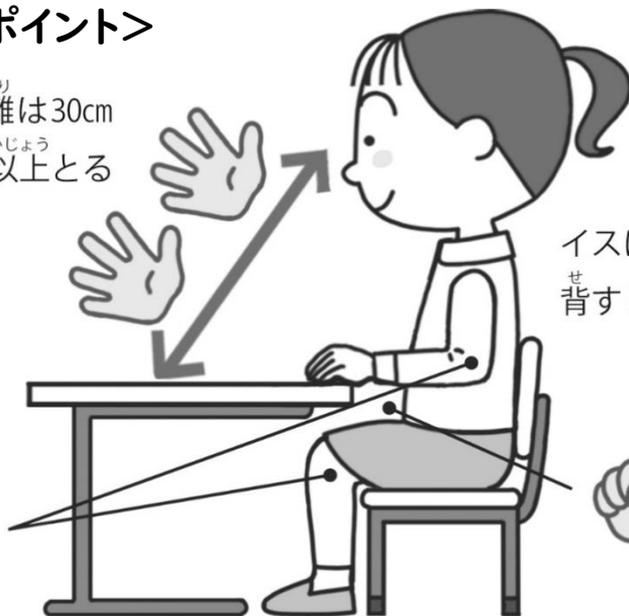
一番かっこいい姿勢はどれだろう・・・ もちろん④ですね。

姿勢が悪い状態は、見た目がカッコわるいだけでなく、筋肉がスムーズに動かなくなり関節に負担がかかったり、つまずいて転びやすくなってしまったり、内臓が圧迫されて、脳への酸素がいきわたりにくくなり、集中力が低下したりします。

ただ正しい姿勢のポイント

つくえめと目の距離は30cm
(パー2つ分)以上とる

ひじ、ひざが90度
(直角)くらいに
なるようにする



イスに深く座って
背すじをピンとのぼす

つくえ机とおなかの間は
にぎりこぶし(グー)
1つ分くらいあける

足の裏全体を床につける

つか タブレットを使うときは...



がめんちか
画面に近いと
目が悪くなるよ

できているかな?チェックしてみよう!

- タブレットの画面から目を30cm以上はなしている
- 長時間、連続で使わずに、目を休ませながら使っている
- 目が乾燥しないように、意識してまばたきをするようにしている
- 寝る1時間前からは、タブレットを使わないようにしている