

10月ほけんだより

H.26・10月号
名和小
保健室

体育大会が終わり、朝晩とても涼しくなりましたが、昼間の学校は、まだ暑くこの温度差が、体調をくずす原因になっています。名和小では1日（水）にかぜをひいたり、熱をだしたりして、9人がお休みしていました。
★季節の変わり目の体調管理についてお家で話し合ひましょう。



★身長・体重測定と保健指導をします。

帝塚山学院大学4回生、岸本紗也香さんが9月30日（火）～10月17日（金）の間、名和小で養護教諭の教育実習に来られています。身体測定や保健指導も一緒に実習してもらいます。日程と保健指導内容は下記のとおりです。
10月2日（木）1年「プライベートゾーン」大切なからだ
3日（金）2年「朝ごはんのひみつ」6日（月）3年「うんこは健康のパロメーター」
7日（火）4年「朝ごはんのひみつ」9日（木）5年「未成年とたばこの害」

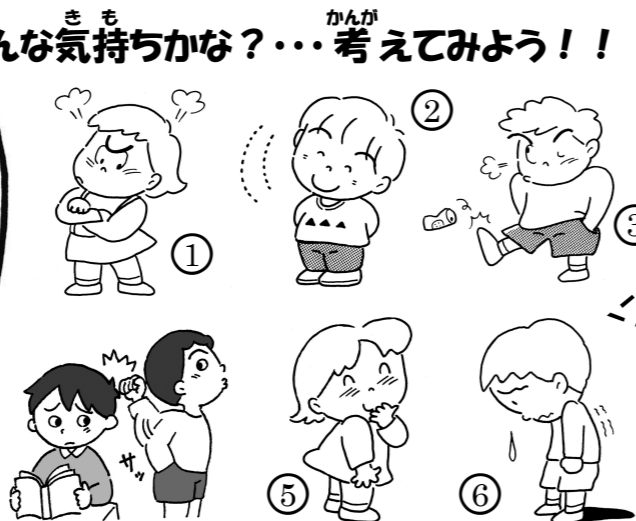
★10月10日は「目のあいごデー！」「目を大切にしていますか？」

VDT症候群に注意

VDTとはパソコンやゲームなどの画面のことで長時間見ることにより、からだにさまざまな症状があらわれます。
★からだの症状・・・かたこり、首・肩・腕が痛む、だるい。
★こころの症状・・・イライラする、不安な気持ちになる。 など
「めいわっこは、症状がでる前に家の人と相談して時間を決めようね」



どんな気持ちかな？…考えてみよう！！



心って、どこにあるの？

うれしい、悲しい、はずかしい、イライラする、グッとがまんする、周りの人を思いやる……。このような心を生みだしているのは「脳」です。心は脳にあるのですよ。

★名和小全校の視力

- 「A」1.0以上 486人
 - 「B」0.9～0.7 36人
 - 「C」0.6～0.3 53人
 - 「D」0.2以下 18人
- 「眼鏡」使用者（授業中のみの人含む） 49人です。

①～⑥の絵をみて「どんな気持ちかな？」…みんなと一緒に考えてみましょう。

4月の「視力検査の結果」をもう一度渡します

4月の視力検査で、視力1.0未満の場合「眼科受診のお知らせ」を渡していますが、まだ眼科を受診していない人にもう一度お知らせします。視力低下をそのままにしておくとも黑板の文字等が見えづらく学力にも影響します。メガネも定期的な検査をお願いします。（現在、受診中の場合は受診結果を学校に届けてください。）

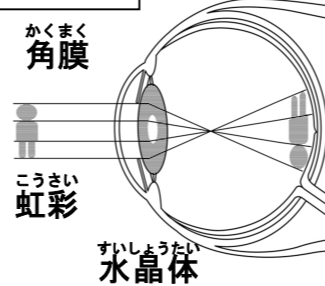
目（め）

もうまく網膜

かくまく角膜

こうさい虹彩

すいしょうたい水晶体

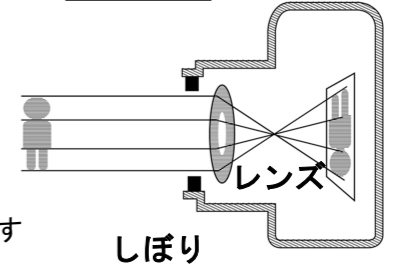


みえるしくみ

カメラ

フィルム

ひとのめはカメラとにしています
すいしょうたいというレンズを通して
ひかりが網膜というフィルムの上で
像をむすびます。しぼりにあたる
のが虹彩で、光の量を調節します



名和小 H26・4月「視力検査」結果（人数）

	A	B	C	D	(メガネ)
6	58	9	7	2	22
5	76	7	22	5	6
4	70	8	13	8	10
3	84	9	6	3	4
2	106	15	5		
1	92				22

□A 1.0以上 □B 0.9～0.7 □C 0.6～0.3 □D 0.2以下 □眼鏡使用者

★視力検査の結果★

上のグラフは、4・5月に測定した学年別の視力結果です。高学年になるにつれ、だんだん視力が悪くなってきます。

*片ほうの目でチェック！

左右の視力が大きく違う人がいます。時々片方ずつで見てくらべてください。まだ、眼科を受診していない人に4月の視力検査結果をもう一度渡しますので、受診してください。