

ほけんだより

平成26年9月26日
尼崎市立武庫小学校
保健室



今年は残暑も少なく、さわやかな秋晴れの日が多くて過ごしやすいですね。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋…みんなはどんな秋になるのかな？自分の好きなことを見つけて、取り組んでみましょう♪楽しい、うれしい、わくわくの気持ちも、病気に負けない力を高めてくれます。寒い冬が来る前に、生活リズムも整えて、かぜをひかない身体を作っておきましょう。

目のはてな？ に答えます

はてな

こたえ

疑問①

どうしてまゆげはあるの？



ひたいから流れるあせ
や水が、目に入らないよ
うにするためです。

疑問②

どうしてなみだはでるの？



目に入ったごみを洗い
流したり、目に栄養をは
こんだりするためです。

疑問③

どうしてまつげはあるの？



目にホコリが入るのをふせ
ぐためです。まつげにホコ
リがふれると、すぐにまぶ
たを閉じるようになっていま
す。

疑問④

どうしてゲームをしすぎちゃいけないの？



知らず知らずのうちに、目が
つかれてしまいます。1時間し
たら15分は休けいしまし
ょう。

しりょくけんさ 視力検査

もちもの：めがね（ある人^{ひと}）

- 1日（水） 6年
- 2日（木） 5年
- 3日（金） 4年
- 6日（月） 3年
- 7日（火） 2年
- 8日（水） 1年
- 9日（木） のぞみ・ひまわり



黒板の字 読めるかな？



A：1.0以上
一番うしろから
でも黒板の字が
見える

B：0.7～0.9
まん中よりうしろで、ほとんど
見えるが小さな
字は見えにくい

C：0.3～0.6
まん中より前でも、小さな文字
は半分くらいしか
見えない

D：0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクト
レンズがなければはっきり見
えない



2学期の視力検査では、

- ・1学期より視力が下がっている児童
- ・1学期にお知らせを渡したが、眼科の受診がまだの児童

に、お知らせのお手紙を渡します。

視力の低下は、学習への影響も考えられますので、早めの受診をお勧めします。



約30cm



どくしょやゲームのとき

目の
せきり
距離は…



テレビを見る時



2 m以上

