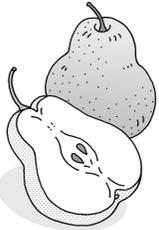


ほけんだより 10月

平成27年9月29日
 尼崎市立武庫小学校
 保健室

ひとり 一人ひとりの○○の秋、元気にすごそう！



朝晩ずいぶんすずしくなってきました。みなさん、からだの調子はどうですか？ 9月の連休前は、体調をくずしている人が多かったですが、最近は欠席も少なく元気にすごせているようです。

スポーツ、読書、お絵かきや音楽…秋は全部楽しめる季節です。いろんなことにチャレンジして、からだにもここらにもたっぷり栄養をあげたいですね。

10月10日は目の愛護デー

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりにから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

ついやってしまうこれ、みんなの目はこんなふうになっています

目に前髪がかがっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

～1学期 視力検査結果～

1.0以上 0.9～0.7 0.6～0.3 0.2以下

	A	B	C	D
1年	70	26	9	0
2年	68	20	8	8
3年	53	12	8	9
4年	31	14	12	15
5年	33	9	13	19
6年	33	5	11	23



学年があがるにつれて、Aの人数が少なくなり、Dの人数が増えていくことがわかります。

近くばかり見ていると、目がつかれてしまい、視力が下がることがあります。また、成長して頭が大きくなると、目も大きくなり、ピントが手前になって近視がすすみやすくなります。見やすいように、めがねのレンズを合わせましょう。

～2学期 視力検査日程～

2学期は、めがねを持っている人は、めがねをかけた視力のみを測ります。

めがねをわすれないようにしてください。

お知らせは、1学期にお知らせを渡したが受診がまだの人、1学期よりも視力が下がっている人に渡します。

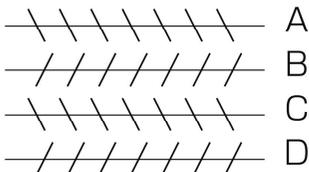
<持ち物：めがね>

- 10/1 (木) 1年
- 2 (金) 2年
- 5 (月) 3年
- 6 (火) 4年
- 8 (木) のぞみ・6年
- 9 (金) 5年

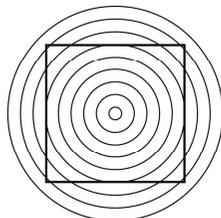
～やってみよう 目のさっかくクイズ～

あれっ、おかしくない？ 目のさっかくクイズ (定規で確かめてみよう)

A～Dは平行になってるかな？



正方形は曲がってない？



横棒の長さは違う？

