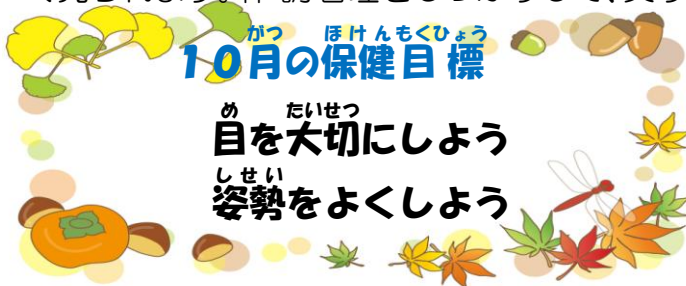
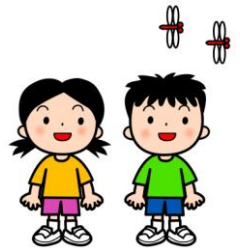


ほけんだより 10月号



平成26年10月7日
金比良小学校
保健室

10月になり、秋も深まってきました。秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・芸術の秋・・・といろいろなことを始めるのにとってもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目には、体調をくずす人もよく見られます。体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてくださいね。



10月10日は、「目の愛護デー」です。
横にすると「るる」となることから
「目の日」といわれています。

日頃から目にやさしい生活を心がけ、
目を大切にしましょう。



《目にやさしい生活》

○正しい姿勢をキープ

姿勢が悪いと目のつかれの原因になります。本を読む姿勢や机いすに座っている姿勢をチェックしてみましょう。

○テレビやゲームはほどほどに

ゲームは1日1時間など、ちゃんとルールを決めましょう。

○読み書きは明るい部屋で

暗い部屋で小さな字を読むのは、目に負担がかかります。目を疲れさせないためにも部屋は明るくしておきましょう。

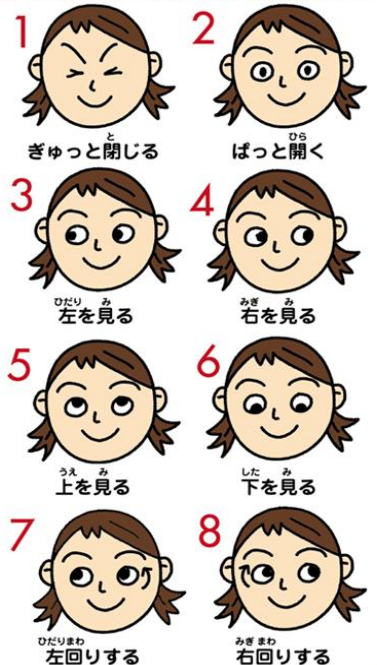
○目を休ませる

目を休ませるには目を閉じるのが一番です。1日に8～9時間は睡眠をとるようにしましょう。時々遠くを見たり、温湿布をするのも効果があります。

疲れ目スッキリ！

目の体操

1～8を数回
くりかえそう



☆10月は、視力検査を行います☆

(4～6年・・・7日、 1～3年・・・8日)

視力検査の結果、左右どちらかの視力が**B以下**の児童に、「視力検査カード」を配布いたします。様子をみられる場合は、押印をされて、そのまま学校へお返しください。

※視力がCやDの場合は、一度眼科受診されることをお勧めします。

