

ほけんだよい

平成 21 年 10 月 6 日

南部小学校 保健室

スポーツの秋、読書の秋、そして食欲の秋・・・みなさんはどんな秋を
 すごしていますか？昼間はあたたかくても、朝晩はぐっと気温が下がるな
 ど、気温の変化がはげしい季節です。しっかり下着を着て、上着などで調節
 できるようにしましょう。



目をたいせつに

10月10日は、目の愛護デーです。
 みなさんの目、元気ですか？ゲームを
 しすぎていませんか？
 目にやさしい生活を心がけましょう。



まえがみの長さ、だいじょうぶ？

かみのけが目に入ると、目の
 病気にかかりやすくなります。
 短く切ったり、ピンなど
 でとめましょう。



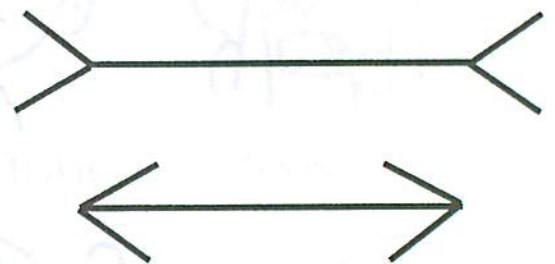
新型インフルエンザについて

西村山地区内で、中学校の新人戦の後に、インフルエンザの罹患者が増加しており、学校閉鎖などの措置がとられています。本校では今日現在で新型インフルエンザの罹患者はおりませんが、よりいっそうの予防につとめていかなければと思います。

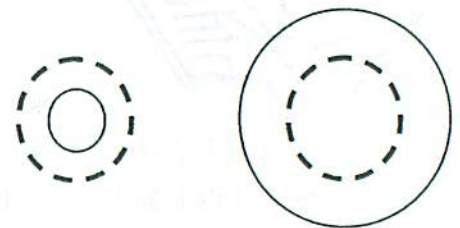
兄弟など、家族が罹患した場合は、先に配付いたしました『自宅療養の手引き』を参考にして対応してください。

<p>しせいをよく</p>	<p>つくえの上は明るく</p>
<p>すききらいしない</p>	<p>ゲームは時間をきめて</p>

①よこ棒はどっちが長い？



②てんせんは、どちらが大きい？



うらも見てください！

①、②とも、じつは同じ長さ、同じ大きさです。まわりにあるものによって、大きさや長さがちがって見えることがあります。これを目の錯覚（さっかく）といいます。

視力の低下に注意しよう

お子さんの様子で、次のようなことがある場合は、視力が低下しているかもしれません。普段の生活で少し気をつけてみましょう。



①何度注意しても、テレビの画面に近づいて見る



②本に目を近づけて見る



③目を細めたり、みけんにしわをよせたりする



④頭を傾けたり、横にしたりして見る



⑤まぶしさを訴える



⑥片目でものを見ようとする



⑦本の行をとばしたり、同じ行を繰り返し読む



* 10月から11月にかけて、今年、2回目の視力検査を行います。

それ以外でも、視力の低下が心配な場合は、いつでもお知らせください。(検査します)

10月
目の体操

つか とき
目 たい ぞう いち ばん
の体操が一番!



とお み
遠くを見る。

ちか み
近くを見る。

