

ほけんだより 10月

令和5年10月
東小学校
保健室



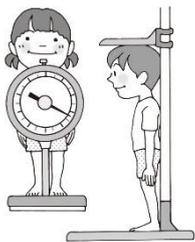
ときどき涼しい風が吹いてきて、秋の訪れを感じる天気になってきましたね。秋といえば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋…いろいろありますが皆さんは秋をどう過ごしますか？私は栗やサツマイモなど秋の食べ物が大好きなので、おいしいものをたくさん食べて楽しもうと思っています☺



身体計測のお知らせ

10月19日(木)	4・5・6年生
10月20日(金)	1・2・3年生

4月の視力検査でB以下だった人で、まだ病院を受診していない場合は、身体計測が終わった後に視力検査を行います。

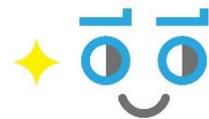


4月の身体計測と同じように体操着の半袖・半ズボンを着て、靴下を脱いで来てください。髪の長い人は下ろすか、耳の下でしぼるようにしてください。ポケットに重いものが入っていないかも確認してくださいね。



10月10日は何の日？

みなさん、10月10日は何の日か知っていますか？
10と10をそれぞれ横に倒して並べてみてください。
何だかまゆげと目に似ている形になりませんか？
そう、10月10日は「目を大切にして、まもろう」という「目の愛護デー」なんです。



東小の視力検査の結果

眼鏡やコンタクトをつけていない裸眼視力が1.0以下の人の割合

東小 49%

栃木県→36.87% 全国→37.52% (学校保健統計調査より)

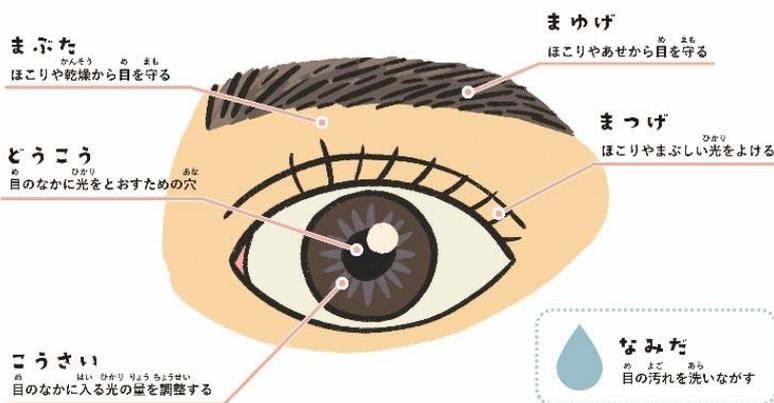


全国的にも東小学校は視力が低い子どもが多いと言えます。低下した視力は、自然に回復することはありません。長時間のパソコン・スマホ・ゲームの操作などをやめ、1時間に1回休憩をするなどして目を休ませましょう！

め 目のことをもっとよく知ろう！

しょうめん
正面から
みた

め 目のしくみ



まぶた、まゆげ、まつげ…
目を守るためのしくみがいっぱい
あるんだね。
それほど目が大切ってことか！



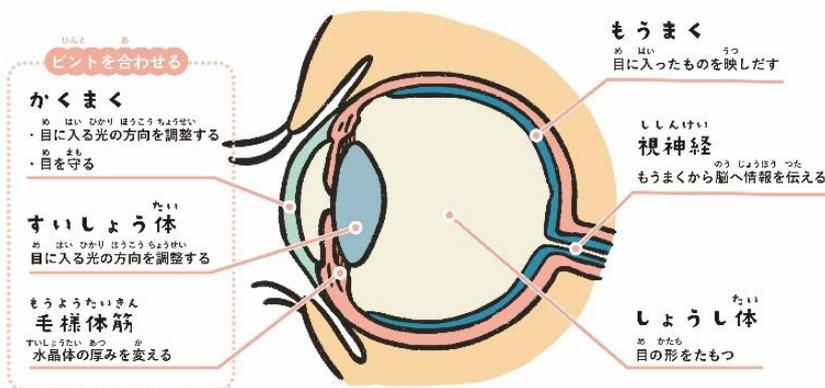
め 目のなか
カメラのレンズみたいなもの
がある！

目ってボールみたいに丸いんだね。



まよこ
真横から
みた

め 目のしくみ



もっと目のことが知りたい人はぜひ見てみてね！

「こども eye ランド」 <http://www.tsujimoto-ganka.com/kids/me.html>



📧 おうちの方へ

身体測定が終わりましたら、すこやかに結果を記入し配付いたしますので内容をご確認ください。押印又はサインをしていただき、担任まで返却をお願いします。
6年生は回収しませんので、ご自宅で保管してください。

