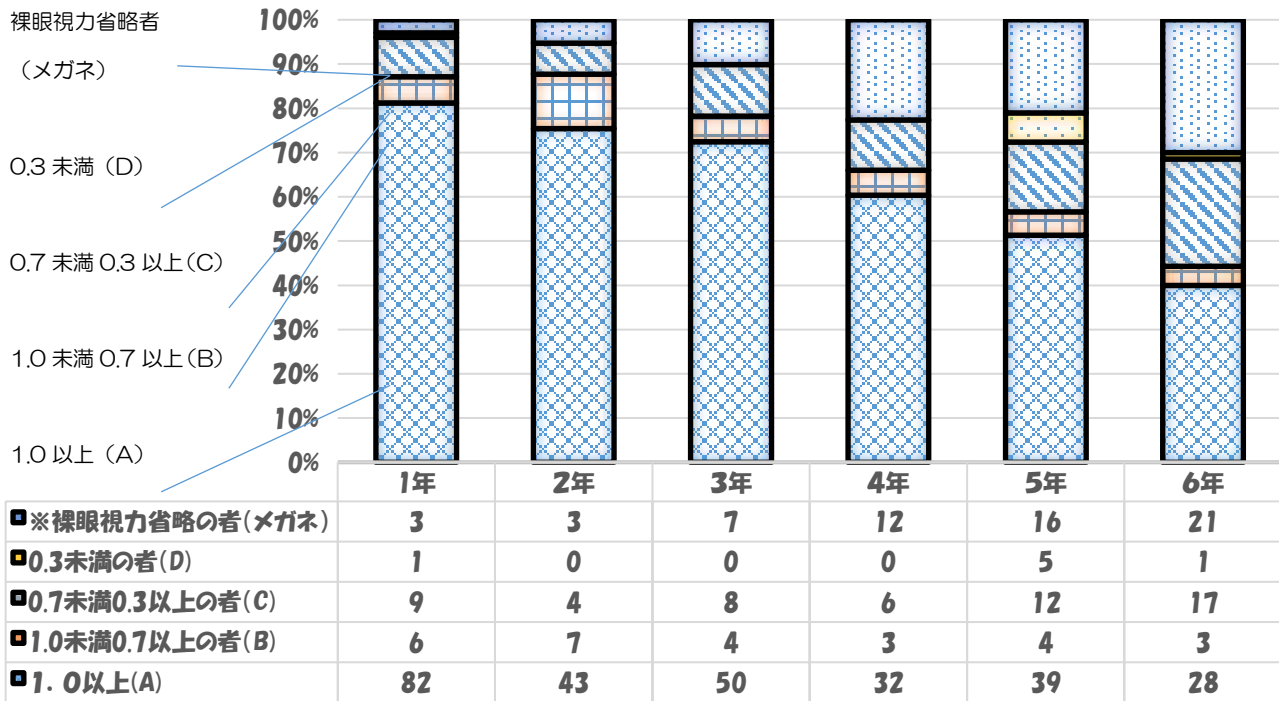


ほけんだより 10月

10月の保健目標
目をたいせつに
しよう

10月1日は、『中秋の名月』です。農業の行事と結びつき、芋名月とよばれ、平安時代に中国から伝わったとされるお月見をする習慣です。今年は10月に2回、満月の日があります。目の健康のためにも、秋の夜に空を見上げてみましょう。

令和2年 視力検査結果(2学期に実施)



正しいしせいで
勉強しましょう



時間を決めて
目を休ませましょう



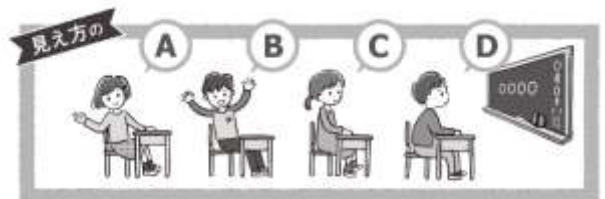
てきどな明かりのばしょで
本を読みましょう



十分なすいみんを
とりましょう



学年が上がるごとに視力が下がっている人が
増えています。スマホ、ゲーム、パソコンなど
の画面を長い時間見ていると目がかれやす
くなります。目を大切にしてください。



A [1.0以上] 1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています
B [0.7-0.9] 後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます
C [0.3-0.6] 後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです
D [0.2以下] 前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

眼科検診で B C Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

目を大切にしていますか？

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、眉と目のように見えることから制定されました。この機会に、あらためてお子さんの日常生活をチェックしてあげてください。

チェック1

長時間ゲームをしていませんか？



「1日に〇分まで」「△分おきに休憩」など、ルールを決めてあげてください。

チェック2

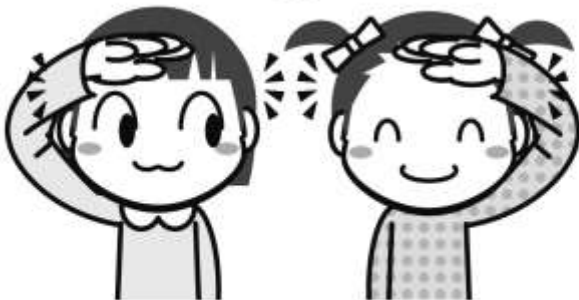
テレビを近くで見えていませんか？



近くで見るのがくせにならないように、離れて見る習慣をつけてあげてください。

チェック3

前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ、切るかまとめましょう。

チェック4

部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしてください。

10月15日は「^{せがいてあ}世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になるったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



て手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね



三小では、全学年手洗いをこまめに行なっています。あわ石けんは**1回だけ押す**ルールです。タオルやハンカチは、必ずもってきましょう。

