



# ほけんだより

令和6年10月1日


辰口中央小学校 保健室

10月になり、やっと涼しくなってきました。運動会ももうすぐですね！規則正しい生活を心がけ、毎日元気に学校に来るといいですね。また、旬のものを食べたり、たくさん運動したり、音楽を聞いたり・・・秋をいっぱい楽しんで「健康の秋」にしましょう。



## 10月の保健行事のお知らせ



ひ 日にち	がくねん 学年	ないよう 内容・準備
16日(水)	2年・6年	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">しりよくけんさ 視力検査</div> 
17日(木)	1年・5年・4年2組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・めがねがある人は忘れずに持ってきましょう。</li> </ul>
18日(金)	3年・4年1組・4年3組	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前髪は目にかからないように、短く切るかピンでしっかりとめましょう。</li> </ul>



## けっか 結果のお知らせについて



視力検査の結果、4月よりも視力が下がった人には、水色の治療カードを渡します。また、4月に治療カードをもらったけれど眼科に行っていない人にも渡すので、治療カードをもらった人はおうちの人と眼科へ行くか相談してください。

例) 4月 10月

- AB (カードなし)
- BB (カードを渡します)
- AC (カードを渡します)



また、10月の終わりごろに9月の発育測定の結果を「発育のようす」という紙で渡します。4月の自分と比べてどれくらい成長したかみてみましょう。ほかの友達ではなく、自分と比べるのが大切です。みんな自分のペースで成長していくので安心してくださいね！気になることがあればいつでも保健室に相談しにきてください。

### おうちの方へ ～2学期の身体計測・視力検査の結果について～

2学期の身体計測(身長・体重)の結果は視力検査が終わり次第、お知らせします。「発育のようす」という1枚の用紙で配布しますので、押印や学校への返却は必要ありません。ご家庭で大切に保管ください。

視力検査については、受診が必要な人(1学期に受診していない人、視力が下がった人)には、健康診断結果のお知らせ(水色の紙)をお渡ししますので、早めの受診をよろしく願いいたします。

お知らせがなくても、見えにくさで不都合を感じるようであれば、どうぞ受診なさってくださいね。

# がつとおかめあいごで 10月10日は目の愛護デー



「10」を2つ横にすると、まゆ毛と目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。『目を大切にしましょう』という意味です。普段の自分の行動が目を大切にできているのかふりかえってみましょう。

目に優しい生活できているかな？

できているものにチェックしてみよう！



こんな姿勢でスマホを使って  
いる人はいませんか？



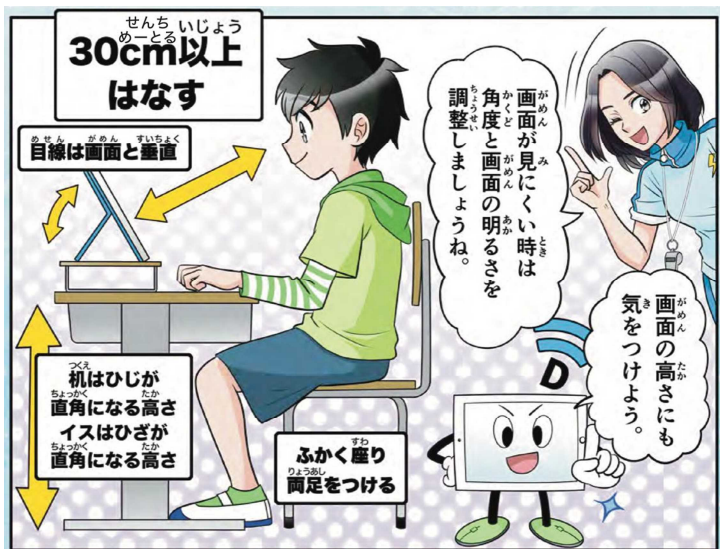
スマホやテレビを30分みたら20秒以上目を休ませている

寝る1時間前にはスマホやテレビを見るのをやめている

普段から姿勢に気をつけている

勉強するときや本を読むとき、スマホを見るときは部屋を明るくしている

## 自分の姿勢を確認してみよう！



できたものには  
 にチェックをいれよう！

- 目からの視線と画面を垂直にする。
- 目と画面の距離は30センチメートル以上あること。
- 背中をのばし、正しい姿勢を。
- 照明の映りこみを避けるようにする。
- 見えやすいように明るさを調整する。
- 部屋の明るさも調整しておく。



## 目に良い食べ物は？



しじみ  
(ビタミンB12)



チーズ  
(ビタミンB12)



ブルーベリー  
(アントシアニン)



ほうれん草  
(ビタミンC)



いわし  
(亜鉛)



にんじん  
(カロチン)

これらの食べ物は、目の疲れや目の機能に効果があるビタミンや栄養が入っています。バランスの良い食事目も目の健康につながるので好き嫌いせずに食べましょう！