



山崎北小学校 ほけんしつ

暑さの厳しい夏も終わり、過ごしやすい季節になりました。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・いろいろな秋がありますね。秋の楽しみ方を見つけてみましょう。1日の中でも気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあるので、気温に合わせて上着を着るなどして、上手に体温調節をしましょう。

大切にしていますか？あなたの「目」

10月10日は「目の愛護デー」です。下の絵を見て、AとBのどちらが目にやさしい生活か、考えてみましょう。

① 前髪がのびてきた

A

短く切るか
ピンでとめる

B

気にせず
そのまま

② 勉強するよ

A

姿勢よく座って

B

寝転んで

③ ゲームをするなら

A

ボスを倒すまで
何時間でも

B

時間を決めて
休けいしながら

④ 夜になりました

A

早めに寝る

B

この番組が
終わるまで...

勉強をしたり本を読んだり、ゲームやスマホを使ったり、目だけを使っていると思っても、肩がこったり頭が痛くなったりと、実は全身にストレスがかかっています。ゲームやスマホは時間を決めて使ったり、遠くの景色をながめたり簡単にねたりして、目にやさしい生活を心がけましょう。

㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝

10月の保健行事

健康診断を予定しています。確認しておきましょう。

日にち	学年	項目	持ち物・服装
1日(木)	1年生	歯科検診	事前に保健調査票(歯科用)を配布します。
6日(火)	5年生	内科検診	体操服
13日(火)	6年生		
22日(木)	3年生		
21日(水)	2・4・5年生	眼科検診	
27日(火)	1・2年生	視力再検査	めがね
28日(水)	3年生		
29日(木)	4年生		
30日(金)	5年生		

目のギモン

Q. 目をこすったら
どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら
どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら
どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



保護者のみなさまへ

保護者のみなさまには、問診票や調査票の記入等、ご協力いただきありがとうございます。内科検診・結核健康診断・運動器検診の結果は、専門医の受診等が必要な人にお知らせします。異常がない人は、健康カードの内科検診の項目に斜線を引いています。今年新しいカードを配布する1年生と4年生は、運動器検診の結果記入欄があります。