

ほけんだより 10月

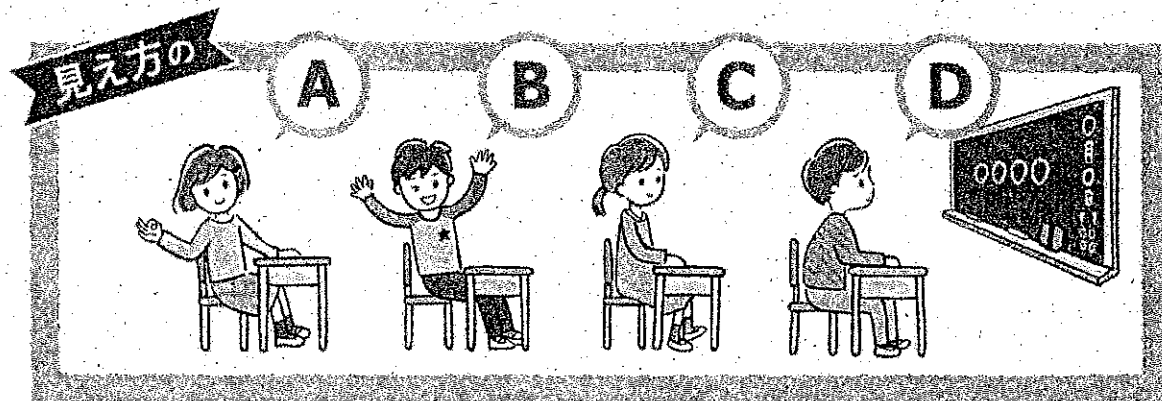
山崎小学校 保健室

暑さがようやく落ち着き、肌寒いと感じる日が増えてきましたね。とはいえ昼間はまだまだ日差しが強い
です。

1日の気温差が大きい時期ですが、体調をくずさないように10月も元気に過ごしましょう♪



毎年、春と秋に行う視力検査ですが
「A・B・C・D」ってどれぐらいの見え方
なのかな？



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



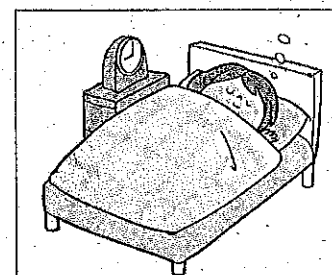
眼科検診でB・C・Dと言われた人は、おうちの人と相談して、一度、
眼科を受診しましょう。

10/13は社会見学 (1~4年生)

10/17は森林体験 (5年生)

10/27・28は修学旅行 (6年生)

バスに酔いやすい人のために、バス酔い予防を少し紹介しておきます◎。



前日の夜は早めに寝る



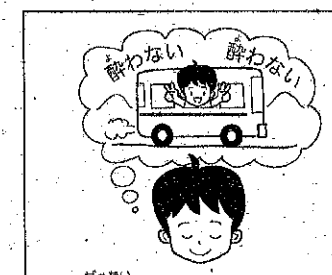
朝ごはんはきちんと食べる



よい止めを飲んでおく



排便をすませておく



「絶対によわない」と
自己暗示をかける



遠くの景色を見る

けがにはくれぐれも気をつけて、楽しい思い出をつくってくださいね！

10月の保健行事

10月3日(月) 視力再検査 4年生
10月4日(火) 視力再検査 3年生
10月6日(木) 視力再検査 2年生
10月7日(金) 視力再検査 1年生

めがねをかけている人は、持ってきてください。

