

「ほっ」❤️ とする保健室からのほけんだよ!

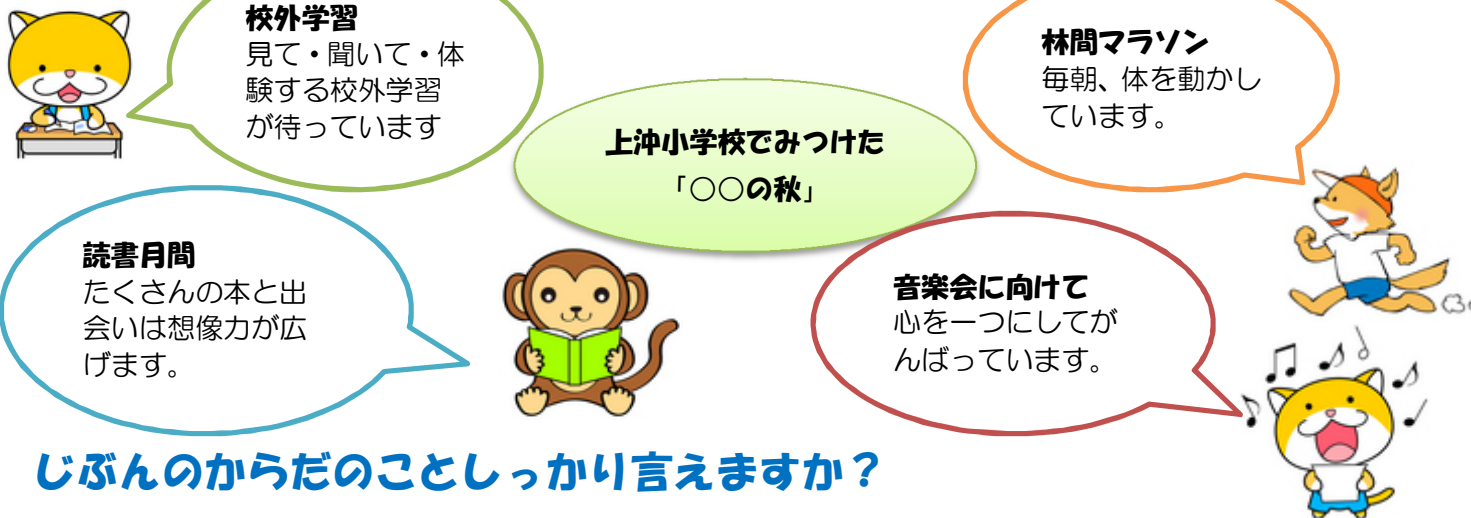
ほっとけんしつ

平成29年10月4日
第 6 号
上沖小学校保健室
家庭数配付文書

お家の人と読みましょう

上沖小学校で「〇〇の秋」をたくさん見つけました。

10月になり、すっかり秋ですね。気候もよく、勉強、読書、スポーツ、芸術そして食…秋は何かを始めたいなと思っている人は新しいことをするのにちょうどよい季節だと思います。みなさんは、この秋、どんなことに挑戦しますか?楽しみを見つけて心も体も豊かになってほしいと思っています。



じぶんのからだのことしっかり言えますか?

運動会が終わった後から、体調を崩し保健室で休む人が多くなってきました。夏休みの疲れが出てきているようです。保健室に来たとき、お友達に伝えてもらっている人が多いと感じています。自分の体のことは、自分自身がよく知っています。ケガをしたときや体調が悪いとき、お家の人や先生方に自分の言葉で詳しく言えるようになるとういですね。

- けがのとき**
- ①いつ
 - ②どこで何をしていた
 - ③どこが
 - ④どうなってしまった

- たとえば・・・
- ①3時間目の体育のとき
 - ②校庭でドッジボールしていた
 - ③右手の親指の先に
 - ④ボールが強く当たって痛いです。

- びょうきのとき**
- ①いつから
 - ②どこが
 - ③どのように

- たとえば・・・
- ①2時間目の授業の途中から
 - ②あたまが
 - ③スキスキして気持ちが悪いです。

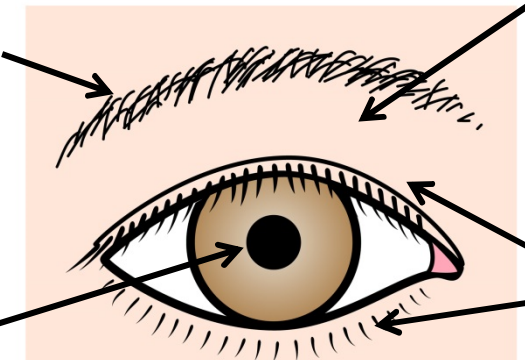


10月10日は目の愛護デーです

10を横にすると目の形になります。

「目のしくみ」ってすごいよ!

《まゆげ》
汗やごみが入らないようにする。
まぶしくないように目をさえぎってくれる。



《まぶた》
目を傷つけないようにふたをする。
まばたきをして水分を与える。

《どうこう》
黒目の部分。暗いところで小さく明るいところで大きくなって光を調整する。

《まつげ》
目にゴミが入らないようにする。
上まぶたは100本
下まぶたは50本程度生えている。

《なみだ》
涙は目に栄養を与える。目の表面のバイ菌やゴミを洗い流す役割。目が疲れるとまばたきが減って涙が出にくくなる。

上沖小学校児童の視力検査結果

4月の視力検査の結果です。学校では、どちらかの眼に「C」、「D」と判定された児童に通知をしています。4月に行った検査なので通知がなかった人でも見えにくくなっている可能性もあります。見えにくいと感じている人は早めに眼科を受診しましょう。

	人数	男				人数	女			
		A	B	C	D		A	B	C	D
1年生	64	48	14	2	0	77	50	16	11	0
2年生	77	65	9	3	0	90	66	18	5	1
3年生	91	70	10	8	3	80	60	9	9	2
4年生	78	64	6	6	2	71	55	9	7	0
5年生	72	51	10	8	3	64	33	14	13	4
6年生	62	40	8	12	2	60	35	7	11	7
合計	444	338	57	39	10	442	299	73	56	14

ゲーム、テレビ、勉強をするときの注意!

- ◎照明はまぶしくない程度に明るくする
- ◎時間を決めて行う。
- ◎目の乾燥を避ける。(湿度を保つ、まばたき)
- ◎姿勢に気を付ける。(寝ながら、床に座りながらの上目づかいを避ける)
- ◎目が疲れたら、まぶたを閉じて目を休ませる。

検査・記録方法

A・・・1.0以上
B・・・0.7～0.9
C・・・0.3～0.6
D・・・0.2以下