



赤磐市立軽部小学校
保健室 No. 8
令和3年度 10月号

～元氣 本氣 勇氣 みんなでつくる 軽部小学校～

運動会も無事に終わり、秋の空気をを感じる季節になりましたね。朝晩は寒く、気温差で体調をくずしている人が多いように感じます。11月にはフェスタがあります。忙しい毎日ですが、うまく心や体を休めながら、体調を整えて過ごしてくださいね。

10月の保健目標

目を大切にしよう！

10月15日に2回目の視力検査を行いました。結果をお知らせします。

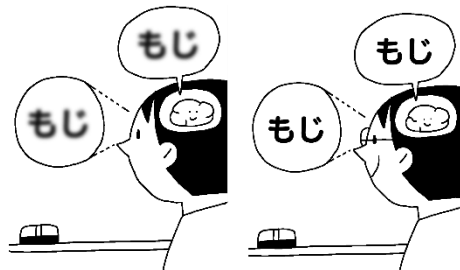
	4月	10月
視力がB以下だった人の数	17名	17名



10月の視力検査で視力がB, C, Dだった人の数は、4月と比べて、変わりありませんでした。4月はAだったけれど、10月はBやCだったという人や、眼鏡をかけているけど、よく見えていない人もいます。受診が終わっていない人、新たに視力が下がってしまった人は、結果を配付します。早めに受診をしましょう。

めがねの役割

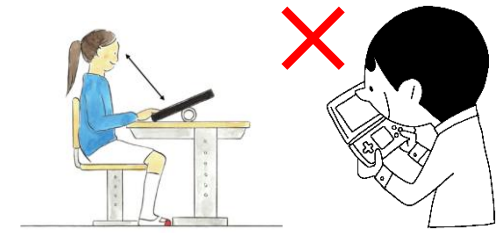
自から入った情報が脳に伝わることで、「見る」ことができます。黒板の文字などがぼやけて見えていたら、脳にもぼやけた情報しか入って来ないため、内容が正しく覚えられません。めがねをかけてきちんと「見える」ようにしましょう。



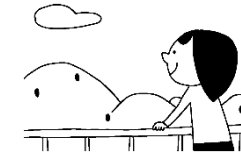
目を大切にするための

スマホやタブレットの約束

①目と画面のきよいは30cm以上！

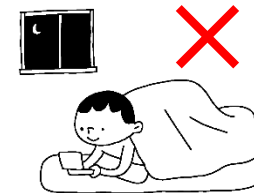


②30分に1回は遠くを見て目を休めて！



学校でもおうちでもきをつけよう！

③ねる前1時間は画面を見ないようにしよう！



やってみよう 目スッキリ体操！

- > <
- ①ぎゅっと目をとじる
- ②目を大きく開ける
- ③右を見る
- ④左を見る
- ⑤上を見る
- ⑥下を見る
- ⑦ぐるっと右回り
- ⑧ぐるっと左回り

保護者の方へ

健康診断が終わりました。

延期されていた健康診断が終わり、今年度の健康診断がすべて終了しました。治療や検査が必要なお子様は、ご家庭で相談の上、受診をしていただきますようお願いいたします。また、異常の見られなかった検査に関しては、「けんこうのきろく」に結果を記載の上、お渡ししますので、ご確認をお願いいたします。