



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No. 8  
令和2年度 10月号

～「できた」「ありがとう」「だいじょうぶ」 みんなでつくる 軽部小学校～

ふれあい体育祭も無事に終わり、秋の空気を感じる季節になりましたね。  
朝晩は寒く、体調をくずしている人が多いように感じます。11月にはフェスタもあります。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！**

1学期に視力検査をしました。病院に行くように言われた人は、眼科へ行ったでしょうか？10月16日にも2回目の視力検査を行いました。結果をお知らせします。

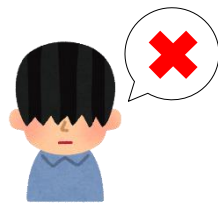
	6月	10月
視力がB以下だった人の数	23名	24名



10月の視力検査で視力がB, C, Dだった人の数は、6月と比べてほとんど変わっていません。6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。

### ★目を大切にするために気をつけてほしいこと★

- ① スマホやテレビの画面に近づきすぎない。
- ② 前髪が目にかからないようにする。
- ③ 目の休憩時間をつくる。(遠くを見る、マッサージなど)



目のつかれをとる

やってみよう！

## 目玉リフレッシュマッサージ

- ① 目をぎゅっとつぶります
- ② 目を大きくひらきます
- ③ 左を見ます
- ④ 右を見ます
- ⑤ 上を見ます
- ⑥ 下を見ます
- ⑦ 目を左回りに動かします
- ⑧ さいごに右回りに動かします

保護者の方へ

10月15日(木)



## 第1回学校保健安全委員会がありました！！

今回は、健康診断の中間報告、厚生部の取り組み計画の発表等を行いました。生活習慣取り組みシートや、生活アンケートを実施しながら、子どもたちの健康を守っていければと思います。ご協力をよろしくお願いいたします。ご参加くださったみなさま、ありがとうございました！！

会の中でお伝えした、成長曲線については、全児童作成しておりますので、必要な方はお気軽にご連絡をいただければと思います。

