



尾道市立西藤小学校
平成28年
10月11日
(NO. 9)

10月に入り、衣替えの季節となりました。10月は朝夕の気温差が大きく、また晴れの日・雨の日でもずいぶん変わってきます。まだまだ暑い日が続いていますが、気温差にからだがついていかず、体調をくずすことのないように気をつけてください。気温に合わせて下着を変えたり、上着を着たりして、工夫しましょう！！

め かんが 目について考えよう！



10月10日『目の愛護デー』にちなみ、今月の体重測定の際、目についての保健指導を行いました。

目の役割や目に関するクイズ、目に優しい生活をするために気をつけることなどを勉強しました。

普段何気なく使っている目ですが、私たちは外界からの情報の80%以上を目から得ていると言われています。そんな大切な目を疲れさせるような生活をしていないか、この機会に振り返ってみてください。そして、且に優しい生活を、できることから始めていきましょう！



め やさ せいかつ ★目に優しい生活のために★

①本や画面とのきよりに注意

本・教科書
やく
約**30cm**

テレビ
いじょう
2m以上

②作業中は正しい姿勢で

せすじ
背筋をのばして
おなかに力をいれる

③作業の間にこまめにな休憩を

じかん
1時間に**1回**
やく
約**10分**

とお けしき
遠くの**景色**や
みどり
緑の**木**を見る

④字を読むとき明るいところで

かなら しょうめい
必ず照明をつけましょう。
けいこうとう
蛍光灯で**15~20w**が目安

しりょくけんさ しきかくけんさ きぼうしゃ 視力検査・色覚検査（希望者）をしました

10月5・6日に視力検査と希望者に色覚検査を実施しました。

結果のお知らせについてですが、視力検査は両目ともにAだった人には出しません。左右の視力のどちらか一方でもAでなかった場合は、お知らせのプリントを配付します。お知らせをもらった人は、おうちの人と相談して、早めに病院を受診するようにしてください。色覚検査の結果は異常のあるなしに関わらず、検査を受けた人全員に配付します。



視力は変化するものです。病気が原因で目が悪くなっている場合も

あります。「見えにくい」と感じた場合は、眼科でくわしい検査を受けましょう。

病院を受診した人は、返信票を学校に提出して、病院に行ったことを知らせてください。

こんしゅうまつ しゃかいけんがく 今週末は社会見学です

10月14日（金）は社会見学です。体調を整えることも準備のひとつです。せっかく校外に出かけて勉強できるチャンスに、体調をくずしてしまってはもったいないです。事前の体調管理をしっかりと、楽しい社会見学にしましょう。

元気!! 楽しい!!

遠足・校外学習のために

数日前から

体調をくずさないよう、生活リズムを整えておきましょう。

前日の夜

ワクワクして寝つけないかも…早めにふとんに入りましょう。

こんなことにも気をつけて!!

おろしたての新しいくつは、足が痛くなることがあります。新しいくつをはいていくときは、何日か前からはいて、足にならしておきましょう。

当日の朝

早く起きて、いつもどおり、朝ごはんを食べましょう。

朝のトイレをすませて出かけられる時間のゆとりを。

乗り物の酔いを防ぐために

心配な人は、酔い止めの薬を飲んでおきましょう。

車内では、おしゃべりなどで、楽しく過ごしましょう。

窓を少し開けておくと、酔いにくいことがあります。

出かけた先で

食べすぎで、おなかをこわさないよう気をつけて!!

はしゃぎすぎは、けがのもと。気をつけよう!!