

ほけんだより10月

千早小吹台小学校
保健室 2017.10.16

ずいぶん涼しくなって、過ごしやすくなりました。スポーツをするにも、勉強や読書をするにも、ちょうどいい季節ですね。

ただ、この時期は温度差が激しいので、かぜをひきやすくなります。はおったり、脱いだりできる上着を用意しておく、いいですよ。

視力検査をおこないます **めがねのある人は、持ってきてください。**

10月23日 (月)	5・6年生
24日 (火)	3・4年生
25日 (水)	1・2年生

保護者の方へ 希望者に色覚検査を実施します

学校保健安全法が改正され、本校でも昨年度より、希望者に色覚検査を実施することになりました。昨年度は全児童に希望を取って実施しましたが、今年度からは1・4年生にのみ希望の有無を確認する案内を配りました。1・4年生以外で色覚検査を希望される方は、担任にお知らせください。



10月の体重測定の後、目についてのお話をしました。1・2年生は「目を守るしくみ」と「目の錯覚」、4～6年生は、「ドライアイ」を中心に勉強しました。ご紹介&振り返ってみましょう。

目の愛護デー

目を守るしくみ

- まゆげ・・・おでこから流れた汗が、目に入らないようにしている。
- まつげ・・・ゴミやほこりが、目に入らないようにしている。
- まばたき・・・けがから守ったり、乾燥を防いだりしている。

ドライアイ・・・涙の不足などが原因で、目の潤いが減り、目が傷つきやすくなる状態。

1分間のまばたきの数⇒ふつうのとき：約20回

テレビを見ているとき・ゲームをしているとき：約3回

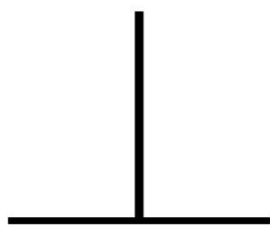
目のために・・・**たっぷり眠る**・**使いすぎない**・**バランス良く食べる**

目に良い食べもの(ビタミンAが豊富なもの)のご紹介
レバー、たまごのきみ、うなぎ、なっとう、ほうれんそう、アスパラガス、わかめ・こんぶ

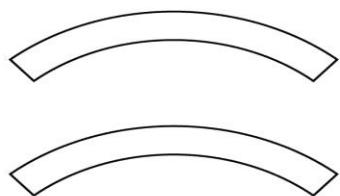


どう見えるかな?

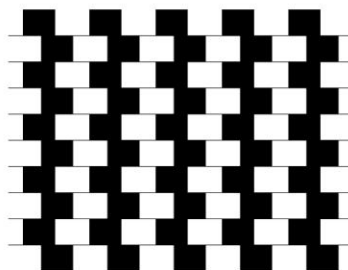
ふしぎな「目のさっかく」



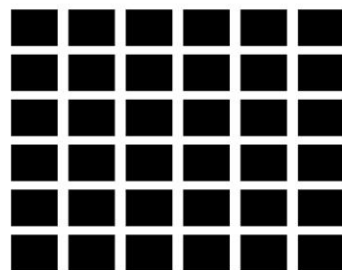
① たての線と横の線の長さは?



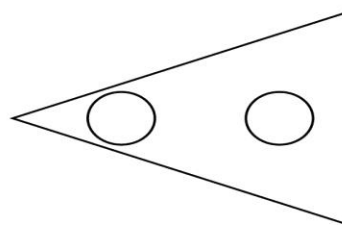
② 2つのおうぎ形の大きさは?



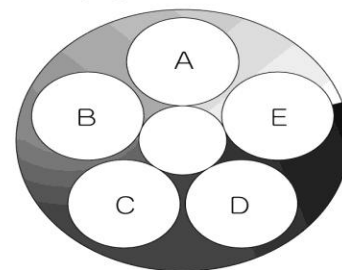
③ 横の線はななめになっている?



④ 白い線が重なる部分に…?



⑤ 2つの丸の大きさは?



⑥ A～Eの丸の大きさは?

※これらの図形を見続けると、気分が悪くなることがあります。ときどき目をはなして休けいを取りましょう。①同じ、②同じ、③全てまっすぐ、④灰色っぽく見える、⑤同じ、⑥全て同じ