



大仁北小 ほけんだより

NO.10 10月3日

ほっと

おうちの人と
一緒に読んでね!



さわやかに吹き渡る風が秋を知らせてくれます。食べ物がいっそうおいしくなる「食欲の秋」。外で体を動かすのが気持ちいい「スポーツの秋」。長い夜を過ごすのにちょうどいい「読書の秋」・・・いろいろな秋を楽しみましょう。

がつけつき ひ にち
9月欠席0の日:1日



がつ よてい
10月の予定

10月13日(木): 尿検査(全校児童)



※秋の視力検査: 10月、11月に 4月の視力検査B以下で未受診の人と、希望者を対象に秋の視力検査を行う予定です。また、今年度市内小学校では、色覚検査を4~6年生の希望者に実施することになりました。4~6年生には希望調査をしますので、後日詳しくお知らせします。(来年度からは小4希望者に実施予定です。もし、1~3年生で、今年度中に検査を受けたい方は、担任までお知らせ下さい。)

~ほけんしつ日記~

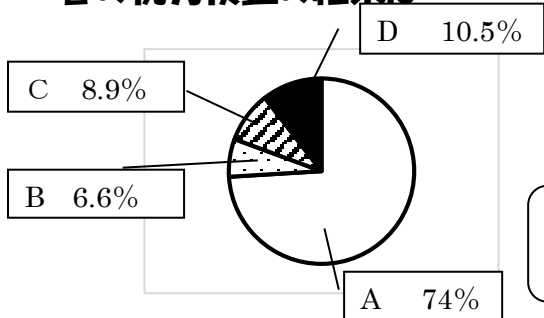
汗や砂まみれになりながら、運動会練習を毎日がんばっていましたね。低学年のみなさん、朝からの練習、体育の時間、昼休みとたくさんの練習についていき、がんばっていました。高学年のみなさんは、応援や係など、学校を引っ張って活躍する姿が見られました。北っ子のみなさんのがんばっている姿がとても素敵でしたよ!



10月10日は目の愛護デー



はる しりょくけんさ けっか
春の視力検査の結果は...



春の視力検査では、**A(1.0以上)**の人が191人、**B以下(0.9以下)**の人が67人でした。「目が悪くなったかも・・・」「見え方が気になる・・・」という人は、教えてください。この秋にも視力検査をしてみましょう。

まえがみ
前髪が目にかかっていないかな?

ゲームは一日に30分以上続けてやっていないかな?

め たいせつ
目を大切にしているか
チェックしてみよう!

目にいい食べ物を知っているかな?
(答えは保健室前掲示板)

勉強するときは、姿勢を正しく、目を本やノートから、30センチはなしているかな?



たいせつな目はたくさんのおもてなしを受けているよ!

まゆげ
おでこからながれてくるあせが目に入らないように、こゝでとめるんだよ!

まぶた
目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ!

まつげ
目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

まぶた
ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ

なみだ
なみだはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ
なみだはいつでもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

目を使うときの姿勢を見直そう



机に向かうときよい姿勢がとれるように、机やいすの高さを調節しよう。

机のまわりだけ明るくするのは目によくありません。机の明かりだけでなく、部屋の照明もつけようね。

学校の机やいすも、合わなくなったら調整しよう。

授業中の姿勢はどうかかな・・・?

疲れ目に効く栄養

【ビタミンA】	【ビタミンC】
モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎなど	キウイ、いちご、グレープフルーツ、さつまいも、ブロッコリーなど

疲れがたまっていますか・・・?

暑い夏が終わり、練習で忙しかった運動会も終わり・・・そろそろ疲れが出てくるころです。今のような季節の変わり目に体調をくずしやすくなる人もいます。また、自分でも気がつかないうちに心にストレスがたまっているということもあります。みなさんは大丈夫ですか？心の中でもやもやしていることがある時は、誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。お家の方や友達、先生・・・いつでもお話してくださいね。ゆっくりお風呂に入ったり、自分の好きなことをやったりするなど、すすんでリラックスする方法を見つけることもいいことです。

