

# 保健だより

平成 27年10月号 練馬区立旭丘小学校

朝夕、少し寒くなりました。体調を崩している子が増えています。気温の変化に気をつけてぜひ体調を整えてください。もうすぐ運動会です。栄養・睡眠、手洗い・うがいをいつも心がけて元気に過ごせるといいですね。

10月10日は「目の愛護デー」です。目からの情報は8割以上です。時には、目を休ませてあげましょう。早寝は生活リズムだけでなく、目を休めるのにもいいです。



顔を傾けて  
字を書く。



長い時間、  
画面を見続ける。



寝そべて  
見る。



→ 目と脳を休ませるには、  
たっぷりの睡眠が必要です。

保健室に簡単な視力表が貼ってありますので、気になったら調べてみましょう。でも、こんなときは早めに眼科に行き調べてもらいましょう。

- ◆黒板に書いてある文字がはっきり見えない
- ◆教科書の文字がぼやけて見えにくい。
- ◆少し離れるとテレビの文字が見えにくい。

健康診断の時、視力検査でB以下だった人は一度検査をしておいてください。

平成 28 年度から健康診断の内容が一部変更されます。目については色覚の検査が入ります。そこで学校保健委員会では眼科校医の河田先生からお話を伺います。日程は下記の保健行事にあります。是非、保護者の方もご参加ください。

## 10月の保健行事

\* 8日(木) 3・4時間目に3、4年の歯科指導がそれぞれあります。  
持参する物はタオル、洗濯バサミ2個、ティッシュです。

\* 14日(水) 午後3時～ 学校保健委員会があります。  
「色覚について」講師 眼科校医 河田紀子先生

\* 20日(火) 午前9時00分～ 歯科検診があります。(全学年)  
朝、必ず歯をみがいてくるようにしてください。

\* 27日(火) 午後1時15分～ 前日検診があります。(あさひ)