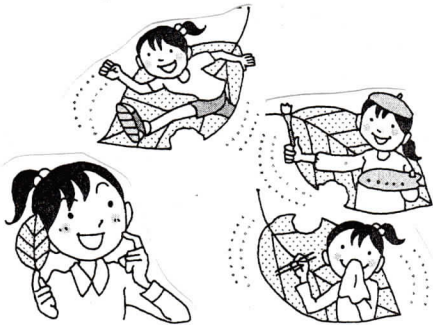


# ほけんだより

うらもあります。  
おうちのひとといっしょに  
お楽しみよう。

平成27年10月8日  
練馬区立豊玉第二小学校  
校長 佐野 匡  
養護教諭 白厩 英子

児童数



どくしょ あき 読書の秋、スポーツの秋、あき げいじゆつ あき しょくよく あき 食欲の秋。  
そら たか 空は高くすみわたり、あき なに ちようせん 風が気持ちいい秋。何かに挑 戦  
するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋は何の秋？  
からだにも ころ 心にもたっぷりの えいよう 栄養をあげたいですね。

## ほけん行事

20日(火)	移動教室前健康診断	5年
27日(火)	宿泊学習前健康診断	コスモス学級

## 10月のほけん目標

## 目を大切にしよう

# 10月10日は目の愛護デー

愛して 読む

**寝転がってテレビを見る**

これじゃ  
ぼく(右目)ばかり  
はたらいてる  
じゃないか!

だってぼく(左目)は  
よく見えななんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の  
原因に。姿勢を良くして、テ  
レビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中は  
ゆれるから、  
画面のものを  
追いかけるのが  
大変!

夢中になって  
まばたきが  
減ってるよ。  
乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。  
ゲームは場所も時間もルールを  
決めて。

**目に前髪が  
かかっている**

前髪が  
ジャマだなあ

ちよつと!  
バイキンが  
入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。  
見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが  
変わったのに、  
眼鏡はそのまま**

よく  
見えないなあ

レンズの中心が  
ずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも  
調節しましょう。

ドキッとした人はいませんか?  
習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう!

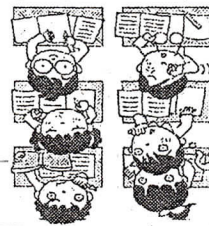


# しっかり <sup>み</sup>見えて いますか？

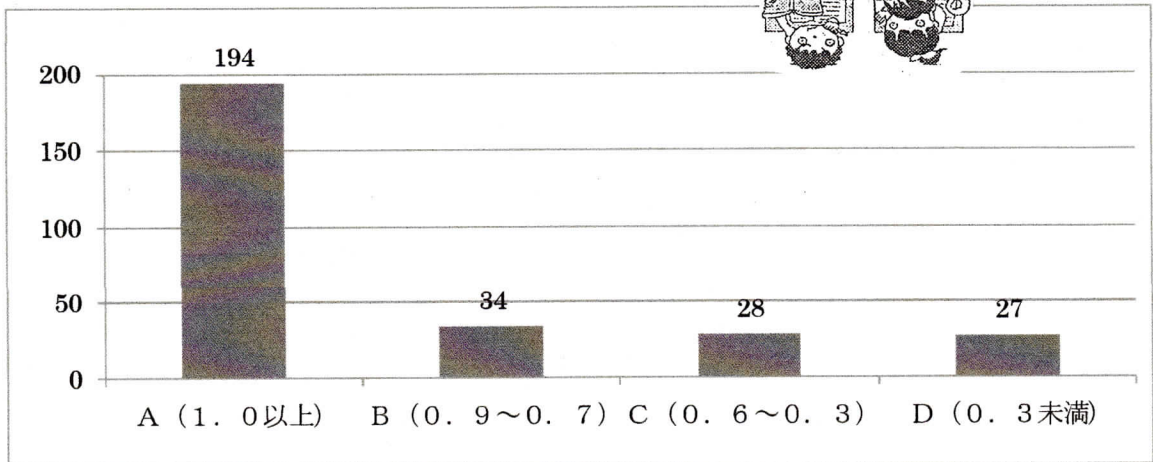
学校で行う視力検査は、おもに黒板の字がよく見えるかどうかを調べるものです。視力には、いろいろな見え方があるので、視力検査の結果がAやBで、黒板の文字など遠くはよく見えていても、教科書やノートなど近くがぼやけて見えにくいこともあります。

こんなときは、<sup>おし</sup>教えてください！

- ▶ 黒板の文字がぼやけて見える。
- ▶ 教科書やノートの文字が見えにくい。
- ▶ 本を読んだり、勉強したりしているとき、よく頭がいたくなる。



豊二小の視力の様子



春の視力検査の後、9月30日までに約半分の人が眼科を受診しました。

まだ受診報告書が保健室に届いていない人は、そのままにしておくと、視力が下がってしまうこともあります。この機会に、眼科の受診をお願いします。

## くすりを正しくつかっていますか？

かならず守ろう！！3つの基本

時間・量・回数

食前：食事の約30分前→胃の中がからっぽの時

食後：食後30分以内→胃の中に食べ物がある時

食間：食事後約2時間→食事と食事の間

※ コップ1杯の水かぬるま湯で、決められた量と回数を守って飲みましょう。

10月17日~23日

くすり けんこう しゅうかん  
薬と健康の週間

