

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成28年10月3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

暑さも一段落し、涼しくなってきました。読書の秋、芸術の秋と言われますが、その理由は、気候もおだやかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。秋は行事がいっぱいあります。五感をフルに使って、今しか体験できないことを集中してがんばりましょう。



ぎょうじ ほけん行事

21日(金)

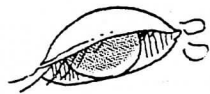
宿泊学習前健康診断

コスモス学級

がつ もくひょう 10月のほけん目標

め たいせつ 目を大切にしよう

め あいご 10月10日は目の愛護デーです



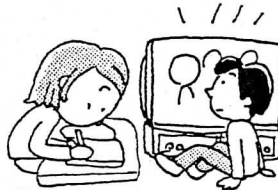
目が困っています



目は、おきている間、ずっと休まず働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度はあなたが困ることになります。



ゲームのしすぎ



ほん 本やノート、
テレビに近づきすぎ



あか 明るすぎ
くら 暗すぎ

まも
目を守る
ルールを
つくろう

☆ゲームは1日合わせて30分まで。

どこにでもゲームを持って出かけるのはやめましょう。

参考：「子どもとメディアの問題に関する提言」社団法人日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

☆勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢
を心がけよう

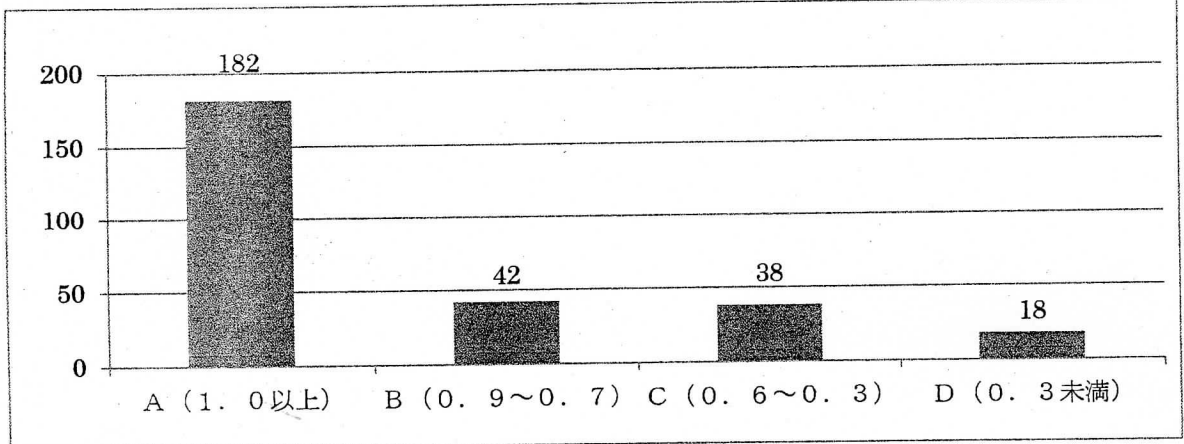


しっかり
み
見えて
いますか？

こんなときは、^{おし}教えてください！

- ▶ ^{こくばん} 黒板の文字が^{もし}ぼやけて見える。
- ▶ ^{きょうかしよ} 教科書やノートの文字が見えにくい。
- ▶ ^{ほん} 本を読んだり、^{べんきょう} 勉強したりしているとき、
^{あたま} よく頭がいたくなる。

豊一小の視力の様子



春の視力検査の結果、B以下の人たちにはお知らせを渡しました。9月30日までに約3分の2の人が眼科を受診して報告書を提出しています。まだ受診報告書を保健室に届けていない人は、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。視力もみなさんがもつ大事な能力のひとつです。よい状態を保てるように、早く受診しましょう。また、気になる人は保健室でも視力検査をしますので、休み時間に声をかけてください。



薬を正しくつかっていますか？

かならず守ろう！！3つの基本

10月17日~23日

薬と健康の週間

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。