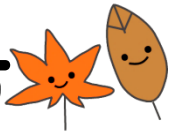


ほけんだより 10月号



平成30年10月10日
厚木市立鷺尾小学校 保健室

あさゆう つめ かぜ ふ 朝夕冷たい風が吹くようになり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋は日暮れが早く、日に日に寒くなりますので、体調をくずさないように気をつけましょう。

秋の視力検査を実施します

あき しりよく けんさ じっし 日程は各クラスで異なります。めがね・コンタクトレンズを使用している人は、着けたまま測定しますので、忘れずに用意してください。B以下の人に「視力検査結果のお知らせ」を渡しています。お知らせをもらった人は、眼科に受診してください。

視力検査の結果を4つの記号であらわしています

- えー A (1.0) 遠くまでよく見えます
- びー B (0.7~0.9) 後ろの席だと、黒板の字が見えないことがあります
- しー C (0.3~0.6) 後ろの席だと、黒板の字が見えにくいです
- でー D (0.2以下) 前の席でも、黒板の字が見えにくいです



10月10日は目の愛護デー。目のしくみを知ろう

まゆげ
あせ め はい 汗が目に入るのをふせいでいます。

まつげ
ゴミやホコリが目に入るのを、ふせいでいます。

虹彩・瞳孔
ものを見るための黒い部分です。明るさによって大きさが変わります。

まぶた
ものがぶつからないため、虫などが入らないために目を守っています。目が乾かないための役割りもあります。

なみだ
ゴミを流したり、目が乾かないようにしたり、目を病気から守っています。

目を大切にしましょう

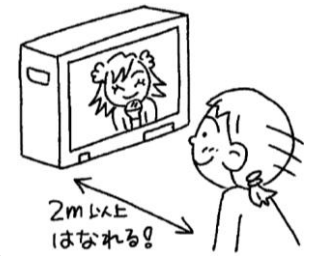
本を読むときは、正しい姿勢で読みましょう。

- ① 目と本の間は 30 cm 離す
- ② 本は正面におく
- ③ 明るい場所で読む
- ④ 背中をまっすぐにする
- ⑤ 電車やバスの中では読まない



テレビやパソコンの画面は、目の高さより下の位置で見ましょう。

- ① テレビから 2 m 離れる
- ② イスに座って見る
- ③ カーテンで窓の光を さえぎる



テレビ・パソコン・ゲームは時間を決めましょう。

- ① 30分に1回、目を休ませる
- ② 目の乾きを感じたら、目を休ませる
- ③ 睡眠時間をしっかり取って目の疲れを取る



秋は日暮れが早くなります

10月は日暮れが早くなり、愛のチャイムが5時に鳴ります。暗くなる前に家へ帰るようにしましょう。

安心安全のために
放課後に出かけるときは、家の人に行き先を伝えましょう。防犯ブザーを持って出かけるようにしましょう。

交通事故に気をつけよう!
日暮れが早くなる10月は交通事故の多い月です。暗いときでも目立つ服を着るようにしましょう。

早めに点けましょう!
街灯がある場所でも、自転車のライトは早めにつけましょう。