

# ほけんだより

平成29年10月4日  
あつぎしりつきたしやうがっこう ほけんしつ  
厚木市立北小学校 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、あき おとず かん きせつ  
秋の訪れを感じる季節になりました。がつ ひ ひ さむ  
10月は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

けんさ についでい かくがくねん こと じっぴ かくにん  
検査日程は各学年で異なります。実施日をご確認ください。めがね・コンタクトレンズを  
しよう ひと つ すぐてい ます わすれ ず ようい  
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。

しりよく けんさ けつか まごう  
視力検査の結果を4つの記号であらわしています

- A (1.0)
- B (0.7~0.9)
- C (0.3~0.6)
- D (0.2以下)

いか ひと しりよく けんさ けつか  
B以下の人に「視力検査結果の  
お知らせ」を渡しています。見えにく  
い人は眼科へ行きましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

め 目のしくみを知っていますか？

**まゆげ**  
あせ 汗が目に入るのを防いでいます。

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

**まつげ**  
ゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。

**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。

**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。

## 目を大切にしましょう

ほん よ 本を読むときは、ただ しせい 正しい姿勢で、あか 明るいところで読みましょう。

- ① 目と本の間を30cmあける
- ② ノート、本は正面におく
- ③ せすじを まっすぐにする
- ④ 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2m はなれる
- 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ておく

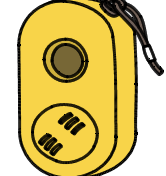
- ① 30分に1回は目を休める
- ② 目の乾きを感じたら、目を休める
- ③ 睡眠時間をしっかり取って目の疲れを取る




## 秋は日暮れが早くなります

がつ ひく 10月は日暮れが早くなり、あひ 愛のチャイムが5時に鳴ります。くら 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。必ず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！**  
夕暮れが早くなる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。

