

ほけんより

く おうちのひととよみましょう >

令和元年10月2日 立花小学校 保健室

●10月のほけんもくひょう

め 目をたいせつにしよう



ふだんから目をたいせつにしよう



長い前髪注意。目を傷つけます。



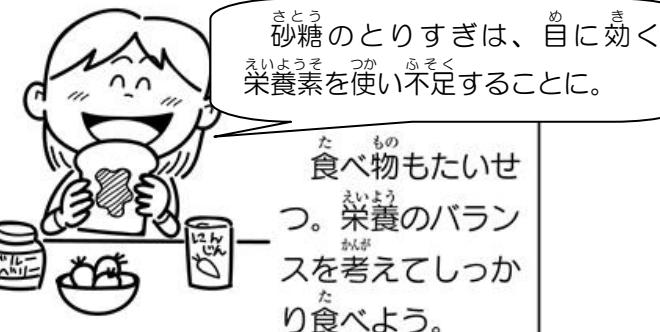
きたない手でさわってはダメ。



読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。



乾燥注意。乾いた目はつかれやすくなります。



砂糖のとりすぎは、目に効く栄養素を使い不足することに。
食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

く クイズ >

ふえるほど、へるもののはなんだと思いますか？

△ヒント▽

スマホやゲームの時間が増えるほどへるものです。
※ 答えは、「ほけんだより 10月」のどこかに書いてあります。みつけてね！

▲こたえ▼の回数がへると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が乾いてしまいます。ゲームの時間は、テレビと合計で2時間まで！時間を決めましょう。

りつよう
立要ができていれば、目が疲れにくく、
がくしうう 学習に集中できます！

～ 視力検査日程のお知らせ ～

★ メガネを使っている人は、忘れないようにしてください！

	あさ 朝の活動	こうじ 2校時
10月4日(金)	4年	1年
9日(水)	5年	2年
11日(金)	6年	3年

おうちの方へ

眼科受診の必要があるひとには、「視力検査の結果のお知らせ」を配付します。4月の視力検査の後、眼科受診が終わっていましたら、「視力検査の結果のお知らせ」を学校に提出していただきますようお願いします。受診の結果を参考にして検査をしています。

りつよう **立腰**(正しい姿勢)になるためには

- 机と体の間はこぶし一つ分
- 足の裏全体が床に着く



上着で上手に調節しよう

ぐにゃぐにゃ姿勢をヨコヤキツと

ぐにゃぐにゃ姿勢



シャキッとすれば…



りつよう **立腰**

▲こたえ▼まばたき