

ほけだより 10月

生比奈小学校 2024年10月22日 NO. 6

朝夕涼しくなり、秋を感じる季節になりました。ですが、日中はまだ暑い日もあり、運動会の練習で体を動かすと汗ばむこともあります。汗をきちんとふいて、体を冷やさないように気をつけましょう。水分もしっかり取れるよう、水筒を忘れずに持ってきましょう。服装は、半袖や長袖をうまく使って体温調節ができるよう、家でも相談しておくといいですね。

準備運動を忘れずに!



運動会の練習がはじまりました

運動会の練習がはじまると、思っている以上に体がつかれます。意識して、早くねるように気をつけましょう。きそく正しい生活を続けると、体の調子がよくなって、運動会の練習でも本番でも集中でき、自分の力をしっかりと出すことができます。



正しい生活リズムにしよう

練習でも本番でも集中でき、自分の力をしっかりと出すことができます。おもいます!

また、いつもはいているくつは、左の表を参考にしてみてください。

自分に合ったくつで、十分に力を発揮してくださいね。

足にあった靴をはこう!

check point!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

保護者様へ 今後の健康診断予定について

- 10月24日(木) 13:20~ 持久走前検診 4~6年生
 - 10月31日(木) 13:20~ 持久走前検診 1~3年生
- ☆検診後に、体調の変化等心配がありましたら、その都度お知らせください。また、持久走当日には、お子様の体調チェックをして書面で提出をしていただくようになります。
- 12月中 歯科検診(2回目) 全校児童対象
 - 秋以降 色覚検査 1年生と6年生の希望者



視力低下のサイン

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



黒板の字が見えにくい人はいませんか?上のサインが出ている人は、要注意です。

もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



目に優しい生活をしよう!



<p>ゲンさん</p> <p>休みの日は1日中ゲームをしている。</p>	<p>モクさん</p> <p>夜は暗い部屋で本を読んでいる。</p>	<p>ガンさん</p> <p>前髪が目にかからないようにしている。</p>
<p>野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。</p>	<p>テレビを見るときは寝転んで見ている。</p>	<p>夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。</p>

わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

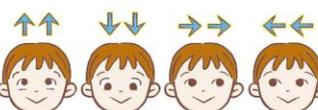
- 目に優しい生活のポイント**
- ※ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
 - ※ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
 - ※ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
 - ※ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れをやわらげる方法があります。



目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす
上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

学校の視力検査でB以下だった人

まだ受診をしていない人は、一度病院で見てもらいましょう。見えにくいまま、無理をして見ていると視力がもっと悪くなることがあります。

メガネをかけている人

メガネを作っている人は、いつもかけて過ごしましょう。かけたり、はずしたりしていると、視力が悪くなることがあります。(「授業中のみ」、などお医者さんから言われている人は除きます。)