

10月10日は目の愛護デーです

ほけんだより

吉川市立旭小学校保健室

令和4年 10月3日

からだところを1フレッシュ!

あなたの秋はどんな秋?

あさゆうすず かん あき ひ あき げいじゆつ あき どくしょ
朝夕涼しく感じられ、秋めいた日がふえてきましたね。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにもよい季節です。それと同時に「食欲の秋」です。いろいろな食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくりフレッシュしていきたいものです。かぜをひく人も増える時期です。手洗い・うがいでしっかり予防してください。また、寒い時は厚手の下着を着るなどの対策もしっかりしましょう。

きも 気持のいい季節を げんき 元気にたのしむ方法



さわやかな陽気の昼間に比べ、朝晩は気温も低くなってきました。寒暖の差が激しいこの時季は、体調をくずしやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活をする。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

食欲の秋



こまめに衣服の調節



秋の夜長...



しのびよるウイルスには



運動もしっかりしよう



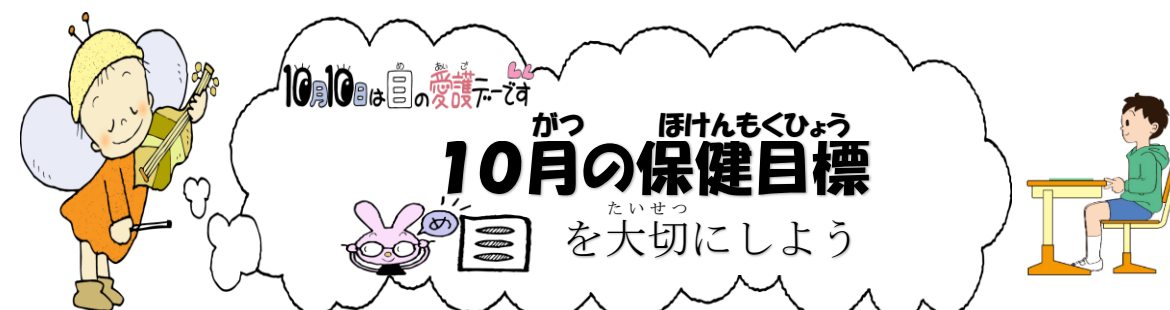
あせのしまつを わすれずに



すいみんを十分とる



て 手あらい・うがいをする

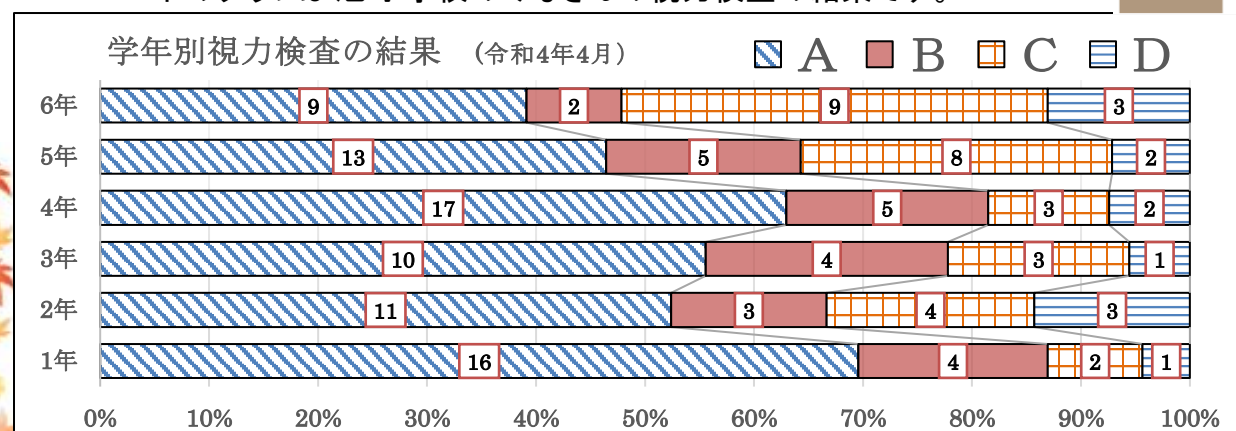


10月の保健目標

を大切にしよう

目は眠っているとき以外はいつも働いています。読書や勉強、とくにゲーム、テレビ、パソコン使用の後には、目はとても疲れています。目をたくさん使った時は遠くの緑を見るなどして、ゆっくり目を休ませてください。人間の体は、目だけを使っていると思っていても、肩がこったり頭が痛くなったりと全身にストレスがかかります。疲れがたまりすぎないように気を付けましょう。

下のグラフは旭小学校のみなさんの視力検査の結果です。



A(1.0以上) B(0.7以上 1.0未満) C(0.3以上 0.7未満) D(0.3未満)

今年度の視力検査の結果です。高学年になるほど、D(0.3未満)が増加傾向にあります。ほかのB(0.7~0.9)、C(0.3~0.6)においても似たような傾向が見られます。

視力検査の結果をうけ医療機関への受診を勧めた人の受診率は、1年生は100%、2年生は50%、3年生50%、4年生は60%、5年生は40%、6年生43%です。全校では52%です。(9月27日現在)

保護者の方へ

メガネをかけていても、視力の低下は進みます。黒板の字が見えにくくなった結果、学力低下につながることもあります。定期的に眼科受診をお願いします。