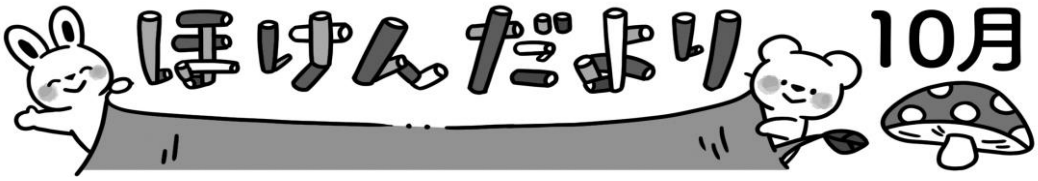


2022.9.30
昼生小学校　保健室
No.17

朝夕は、涼しさを感じるようになり、日が暮れるのも早くなってきました。季節の変わり目は、気温差で体調を崩しやすくなります。「ぬぐ」「きる」がしやすい服装で上手に調整してください。まだまだ暑さを感じる日もありますので、引き続き水筒の準備もお願いします。

10月3日（月）に視力検査をします

4月の視力検査では、昨年より視力が下がった人がたくさんいました。
すでに受診のお知らせをした多くの人は、眼科を受診していただいています。
今回の検査結果がB以下の人で４月から受診報告がまだの人には、再度お知らせを配付しますので早めに受診をお願いします。

後日、9月に計測した身長・体重と今回の視力検査の結果を記録した「のびゆくからだ」を配付しますので、2学期の欄に押印をして提出してください。

10月20日（木）は健康GET!の取組日です！

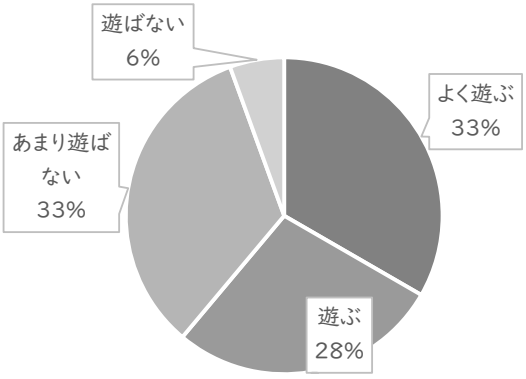
運動していますか?

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳の血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶力が高まるとも言われています。

3年生以上に7月に行ったアンケートの結果から、4割近くの人が、放課後に外遊びを「あまり遊ばない・遊ばない」と答えていました。コロナ禍の影響や暑さや雨などの気候の問題で、外で遊ぶ機会が減っているようですが、涼しい今の季節は、外遊びのチャンスです！

庭でなわとびをしたり、自転車で家の周りをサイクリングしてみるなど、少しずつでいいので、工夫して意識的に体を動かしてみましょう！

放課後は、そとあそびをしますか



10月保健目標　目を大切にしよう

目の健康のために ○○しすぎ に注意しよう！

ゲームをすると、たくさん目が動くので、疲れてしまいます。30分ごとに20秒、目の休けいをしよう！

本やゲームなどの画面からは30ｃｍ以上、テレビも画面から目を離して見よう！

明るすぎず、暗すぎず、見るのにちょうどいい明るさの場所で本を読もう！

目を休めるためにも早く寝よう！

近視を防ぐためにも、外で過ごす時間を増やしましょう！

野外活動が長いと、近視になるリスクが低くなると言われています。登下校や休み時間なども含めて、１日合計2時間以上、外へ出て太陽の光をあびるのが理想です。日かげでも大丈夫です。

見る力を試そう！

仲間はずれはどこにあるかな？

め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め
め め め め め め め め め め め め め め め め め め め め

チャレンジ！目のクイズ

ふしぎな模様に隠れている
３つの文字は何でしょう？

ヒント
目の表面をうるおしているものです。

こたえ：ナミダ