

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

令和 元年 10月 2日
第11号 神石小学校

10月10日は「目の愛護デー」



～目にやさしい生活をしましょう～

《目によい習慣・悪い習慣》

ゲームやテレビは休みをはさみながら



明るいうちで本を読もう

前髪は目にかからないように



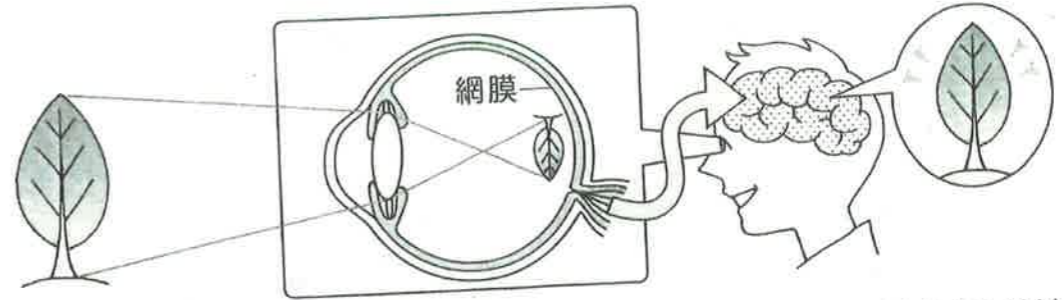
正しい姿勢で



ぐっすり眠って目に休息を



【ものが見えるしくみ】



「見える」というのは、何かに目を向けた時、ものが出している光や、反射している光が目の中に入ってくることです。その光が目玉の中にある「水晶体」から入って、後ろの内側にある「網膜」に集まり、形や色をうつし出すのです。

2回目の「視力検査」をします



今月1日から、今年度2回目の「視力検査」をおこなっています。視力はテレビやゲームの時間、姿勢などに大きな関わりがあります。テレビやゲームの時間を決めたり、明るいところで姿勢よく学習したり本を読んだりすることが大切です。B(0.9)以下の人は受診のすすめをしますので早めに受診しましょう。また、メガネをかけている人も、度が合っていない場合は早めに調整してもらってください。

健康管理を徹底しましょう…近隣の市町ではインフルエンザ発生

朝晩はぐっと冷え込むようになりました。日中の温度差がはげしいせいか、発熱などかぜの症状で早退や欠席の人も少しみられます。衣服の調節をしたり、夜は早めに布団に入るなど、うがいや手洗いも忘れずにおこなってください。福山市では先週、今季初の「インフルエンザ」による学級閉鎖の学校がありました。

『お口の川柳』がんばりました！



夏休みの宿題として、神石高原町歯科衛生連絡協議会主催の「お口の川柳」に児童全員が応募しました。歯と口にまつわる思いや願いがたくさん込められた作品で、どれも力作でした。協議会の選考・表彰は、11月になりますが、昨年度に続き、校内でも審査をおこない、先生たちが一人1作品を選びました。先生の名前〇〇賞として、校内に掲示する予定です。楽しみにしていてください。