

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成29年 10月2日
第11号 豊松小学校

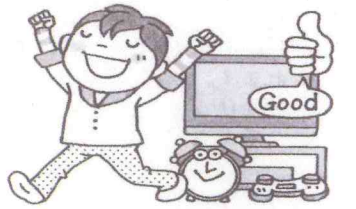
10月10日は「目の愛護デー」



～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



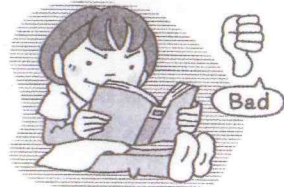
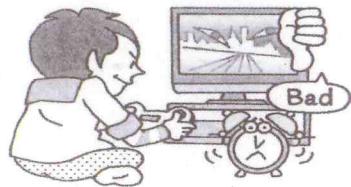
正しい姿勢で



ぐっすり眠って目に休息を



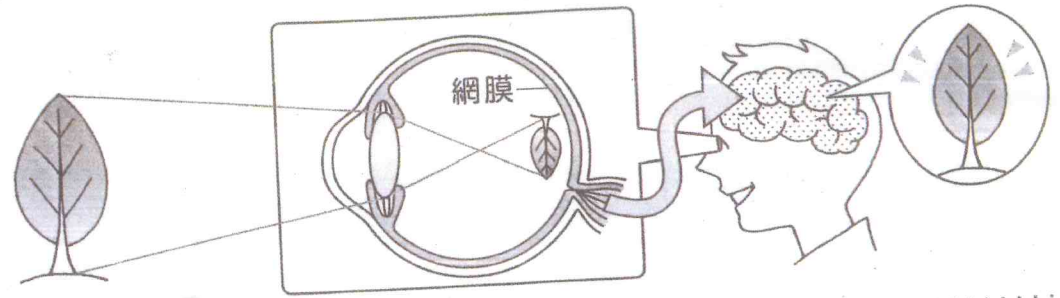
明るいところで本を読もう



前髪は目にかからないように



【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。

視力検査をします

今月10日から、今年度2回目の「視力検査」を行います。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)以下の人はお知らせ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ください。



健康管理を徹底しましょう

朝晩はぐっと冷え込むようになりました。日中との温度差がはげしいせいか、少しかぜ気味の人もいます。衣替えの時期ですので、衣服の調節をしたり、夜は早めに布団に入るなど、健康管理をしっかりと行いましょう。うがいや手洗いも忘れずに行ってください。

『お口の川柳』力作をご覧ください！



神石高原町歯科衛生連絡協議会募集の『お口の川柳』に、夏休みの宿題として全員が取り組みました。どの作品も、テーマ「歯」「口」にまつわる素晴らしい作品で、どれも力作です。保健室前に掲示していますので、おうちのかたもぜひご覧ください。