

ほけんだより

廿日市市立浅原小学校

秋が深まっています。しかし、過ごしやすい日中と朝晩の冷え込みの差で体調を崩す人も出ています。熱やせきで欠席の人が出ています。

10月中旬に他校でインフルエンザが出たようですが、今は落ち着いています。手洗い・うがいで予防をしましょう。



視力検査

2学期の視力検査をしています。再検査後、受診が必要な人だけお知らせを出します。早めの受診をおすすめします。めがねをかけないでB(0.9)以下、眼鏡を使用しての視力がC(0.6~0.3)以下の人に通知を出します。



判定	視力	基準
A	1.0以上	今のところ心配いりません。視力がさがらないよう気をつけてください。
B	0.9~0.7	学習に大きな影響はありませんが、遠視、乱視のある場合もあります。
C	0.6~0.3	席によって黒板の字が見えづらく、学習に集中しにくくなります。眼鏡が必要な場合もあります。
D	0.3未満	字が見えづらく無理に見ようとすると、目だけでなく体も疲れます。いつも眼鏡が必要です。

目にやさしいって、どんなこと?



見やすく、目が疲れにくい.....> **環境**

光・照明

照明器具の光が直接目に入らないように

ノートや本に直射日光が当たらないように



画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

緑色

脳もリラックスする色です

目が泣いています

強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

疲れにくく、疲れを回復しやすい.....> **生活**

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面

約30cm

2m以上

目が泣いています 顔を傾けて字を書く。 長い時間、画面を見続ける。 寝そべて見る。

目の疲れを回復する 睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。

目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

歯みがきカレンダー



11月8日は「いい歯の日」です。その日の前後で7日(金)から13日(木)の期間を「はみがき週間」とします。1週間、歯みがきをした時にカレンダーに色をぬりましょう。短期間で集中して歯みがきの習慣をつけましょう。今回はパーフェクトが何人になるでしょうか?6月の「歯と口の健康週間」の時は8人がパーフェクトでした。特に朝の歯みがきを頑張りましょう。

マラソン大会前の検診・健康相談希望申込み



検診・健康相談希望申込書を配布しています。11月4日(火)が提出締め切りです。全員提出です。