

ほけんだより 10月

令和4年10月7日 神足小学校 保健室



朝夕はすっかり秋らしい気候になりましたね。朝夕は冷えますが、運動場で遊ぶと汗ばんできます。気温に合わせて脱いだり着たり、衣服の調節をしましょう。

運動会の練習も本格的に始まり、つかれも出てくる時期です。睡眠をしっかりとって、体調を整えて参加してくださいね。



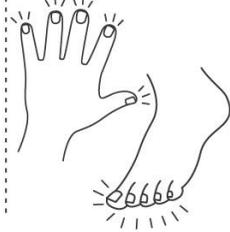
上着で上手に調節しよう

ケガなく 楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、ヒモもきちんとむすぶ



手や足のツメは切っておく



じゅんぴ運動をしっかりとこなそう



具合の悪いときにはムリをしない



汗をかいたら、タオルでふき、水分もとる



画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足を付ける



タブレットを使うときは…

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



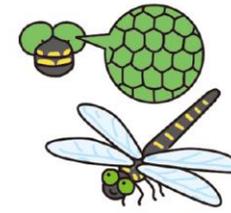
どんなしくみ? いきもの「目のふしぎ」

光る!ネコの目

暗いところでらんと光るネコの目。これは、光を反射する「タペタム」というしくみがそなわっているから。このしくみのおかげで、ネコは暗いところでも目が見えるのです。



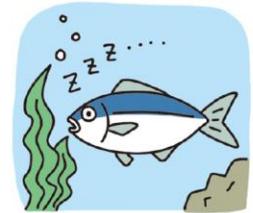
いっぱい!昆虫の目



トンボやチョウなどの目は、よく見ると細かいアミのよう。なんと、この一つひとつがすべて目なのです。広い範囲が見えるため、エサや敵が近づいてくるとすぐにわかります。

閉じない?魚の目

多くの魚には「まぶた」がありません。つまり、目をつぶることはなく、開けばなし。じゃあ、寝るときは? もちろん魚もときどき眠っていますが、やはり目は開けたままなのです。



10月10日

目の愛護デー



視力検査を行います!

お家の方へ

☆秋の視力検査を実施します。A(1.0以上)以外のお子さんにはお知らせをお渡しします。急に視力が悪くなった、視力の経過観察中など、結果を見て頂いて、必要に応じて眼科受診をお願いします。

☆長岡京市では、平成28年度からは、小学4年生と中学1年生の希望者に色覚検査を実施しています。本校では、11月に4年生の色覚検査を予定しています。4年生以外で、色覚検査を希望される方は、養護教諭の西浦までご連絡ください。