



令和5年9月13日

吉野小学校

ほけんしつ

マラソン大会にむけて、中間マラソンが始まります。けがに注意して、自分の力を伸ばしていいと思います。そのために、「早ね」をして、一日の疲れを次の日に残さないようにしたり、パワーのみなもとである「朝ごはん」をしっかり食べたりすることも大切です。

まだまだ日中は暑いので、熱中症対策も引き続き必要です。水分補給ができるようお茶を持ってきました。日差しのきつい日は帽子をかぶりましょう。

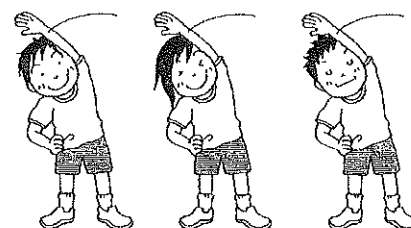
また、運動をすると、たくさん汗をかくので、汗拭きタオルがあるといいですね。

9月のほけんぎょうじ

14日(木) 視力検査(1. 2. 3. 4年生)

15日(金) 視力検査(5. 6年生)

中間マラソンが はじまります！！



準備運動、しっかりね。

運動するとき
チェックしよう

かきくけこ

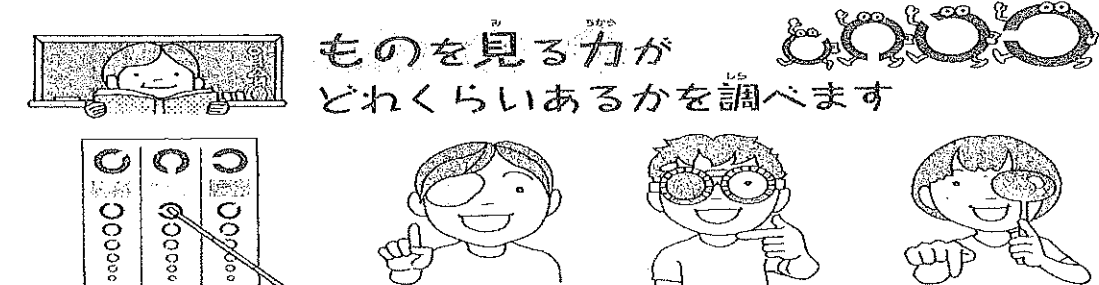
かみ(髪)はまとめておこう

きつてあるかな？
手足のツメ

くつのサイズは
合っている？

ケガ予防の
準備運動

こまめに水分
忘れずに

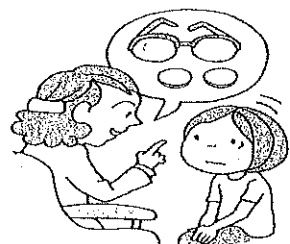


視力検査は4つの指標で表します

A 1.0 以上	学校の生活をするのに十分な視力です	
B 0.7~ 0.9	黒板の文字を見るなど学校の生活には困りませんが、定期的なチェックが必要です	
C 0.6~ 0.3	教室の後方から黒板の文字が見えにくい視力です	
D 0.2 以下	教室の前列でも黒板の文字が見えにくい視力です	

こんなときは注意信号

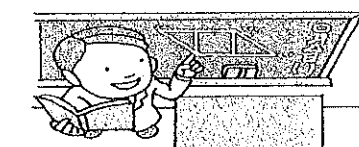
視力検査の注意事項



CやDだった人は、眼科を受診してください。メガネやコンタクトレンズが必要になるかもしれません



メガネやコンタクトレンズを普段使っている人は、当日必ず持ってきて下さい

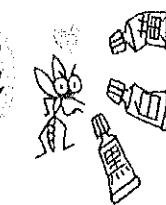


蚊が好きな色は何色!?

かゆ〜い！ チューチューと血を吸い、蚊に刺された！ 肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。
そんな蚊は、ある色の服を着ている子が大好き。何色かわかりますか？

白色

黄色



正解は「黒色」。蚊がわかるのは「黒」と「白」の2色だけで、特に黒色が好きなんだとか。シマウマの黒い模様には蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。

服でできる蚊対策！

白色など明るい色の服を着よう

長そでや長ズボンで、肌が出る部分を減らそう

