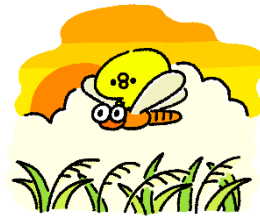


《家庭数配付》

ほけんだより



南小 ほけんしつ
2023・9・29
おうちの人と一緒に
よみましょう

少しずつ朝と夜の気温が低くなってきて、秋を感じられるようになりましたね。夏の疲れも出てくるころです。こんな時は体調をくずしやすくなるため「早寝早起きしっかりごはん」で、体調不良を予防しましょう😊

🍁🍁 10月の予定 🍁🍁

4日(水) 就学時健康診断

*来年度南小に入学する児童の健康診断です。児童は給食後12時35分下校となります。

10月24日(火) 歯科健診 【1・3・6年生なかよし・みどり】 坂本学校歯科医

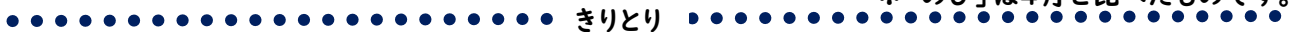
*2・4・5年生の歯科健診は11月9日実施予定です。



9月の身体測定の平均

	男子(だんし)		女子(じょし)	
	身長(のび) cm	体重(のび) kg	身長(のび) cm	体重(のび) kg
1年生	119.6(+2.7)	24.2(+1.6)	119.2(+2.5)	23.1(+2.2)
2年生	124.9(+3.0)	26.5(+1.5)	125.1(+3.0)	25.9(+2.4)
3年生	130.3(+2.2)	31.0(+1.9)	129.9(+2.5)	28.3(+2.0)
4年生	134.4(+2.2)	31.2(+1.0)	134.4(+2.9)	33.9(+4.0)
5年生	142.1(2.1)	39.3(+1.8)	142.2(+3.0)	36.0(+2.0)
6年生	148.0(2.5)	46.0(+2.5)	148.1(+2.1)	41.6(+2.7)

*「のび」は4月と比べたものです。



視力検査希望申し込みについて



10月10日は「目の愛護デー」です👁️👁️

2学期の視力検査は、経過を見るために、視力が低かった人や、検査を希望する人を対象に実施します。検査を希望する人は、裏面の申込書に記入をして

10月6日(金)までに担任の先生に提出してください。



大切な目を守ろう

4月の視力検査の結果、視力が1.0未満(B,C,D)だった人が133人いました。
 視力は一度悪くなってしまうと、もとに戻すことはなかなかできません。
 普段から、目を休めるくせを身に付けて、目を大切にできるといいですね。

良い姿勢で
 画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

10月10日は目の愛護デー
 スマホ・タブレットから
目を守る
 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を
 画面に集中しているときと同じ姿勢になり、肩こりや疲れの原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

長時間見ない
 近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

目に良い食べ物もとろう
 ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

遠くを見て目を休める
 画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

寝る前は見ない
 画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

目に合ったメガネ・コンタクトレンズを
 度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

まばたきを忘れない
 集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因になります。意識してまばたきをしましょう。

睡眠は十分に
 睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

気になるときは眼科へ
 見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

きりとり

10/6(金)メ切り

視力検査希望申込書

視力検査を希望します。

ねん 年 くみ 組 ばん 番・児童名