



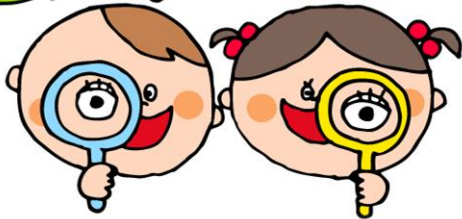
ほけんだより

保健目標：目を大切にしよう。 おうちの方と読みましょう。

だんだんとすずしくなり、あきらしくなってきましたね。睡眠不足から昨日の疲れがたまっていたり、朝起きられなくて朝ごはんを食べていなかったりすると、免疫力（病気とたたかう力）が弱まってしまいます。季節の変わり目こそ、体調管理に気をつけましょう！

10月10日は

目の愛護デー



目のSOSサイン

- よく、頭が痛くなる
- 目が赤くないやすい
- 目が乾燥しやすい
- 目を細めてしまう
- ぼやけてみえる
- 集中力がなくなった



今年度の視力検査の結果より、病院受診した人が63%となりました。今年度は昨年度より、視力が低下している人が増え、眼鏡をかけるようになった人もいます。人間は、情報の90%を目から取り入れていると言われています。そのため、見えにくいと、授業の内容も理解しにくいです。視力が低下しないような生活を心がけましょう。早めに眼科を受診し、適切なアドバイスをいただくことが大切です。

テレビは2メートル



みはなれて見よう。

本・ゲームは30センチ

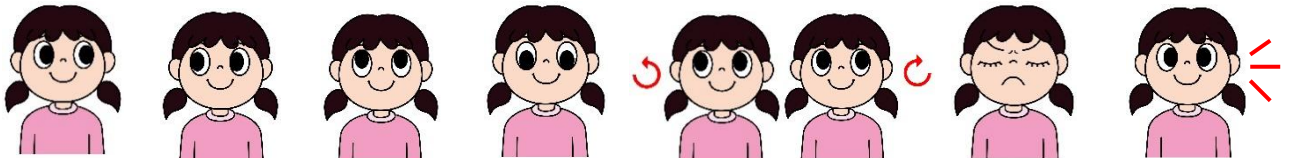


はなれよう。



目のたいそう～やってみよう～

みぎ → ひだり → うえ → した → グルっと回す → ギュッ → パツ



調節できる服装を選ぼう！



~16℃ 上着がいるよ。
 17℃~22℃ 長袖がいいよ。
 23℃~ 半袖で過ごせそう。

日中は暑く、昼休みに遊ぶと汗をかく人も多くいます。そのままでは汗が冷たくなり、風邪を引いてしまいます。遊ぶときは半袖でいいですが、上着を持っておくと、肌寒く感じたときにすぐに着ることができます。自分でしっかり管理して元気にすごしましょう。

むし歯はいま何本？

本校のむし歯の数

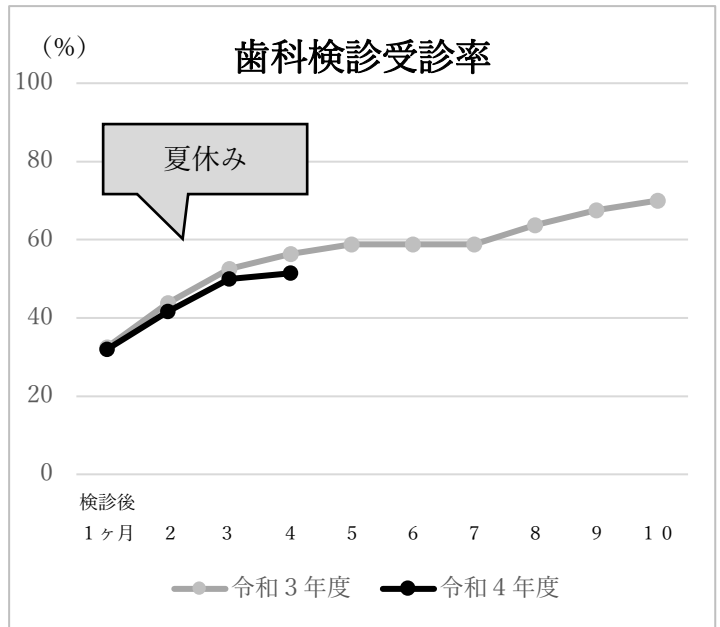
113本

治療された歯の数

40本

のこり**73本**

夏休みに受診した人が多かったですが、昨年度と比べ、受診率が伸びていません。8月1日から宇部市は福祉医療費助成制度より、医療費が無償化となりました。再度受診のお知らせを配付いたしますので、しっかり治療してもらいましょう。



～保護者の皆様へ～



学校保健安全委員会
「子どもとの関わり方
発達に合わせた成長とともに」

11月12日(土)
9:55~10:40

例年、学校保健安全委員会では、メディアに関するアンケート結果や講演会を実施してきました。保護者のアンケートより、子どもの心に関する講演を聞いてみたいという声もあり、今年度は、スクールカウンセラーの平岡志保先生が講演をしてくださいます。学校に月に一度来校され、子どもたちの様子を見てくださったり、保護者と面談を行ったりしています。

配付した出欠予定票、ありがとうございました。記入してくださった「聞いてみたいこと」の内容を入れて、平岡先生にお話ししていただきます。日頃、お子さんとの関わりの中で悩んでいること、困っていることはどのご家庭でもあり得ることだと思います。講演の前後に授業参観がありますので、時間の都合がつく方は是非ご参加お願いいたします。