



R2. 9. 29

朝晩・日中の



気温差に注意

ようやく暑さも和らいで、過ごしやすくなってきましたね。朝晩は肌寒いときもあります。上着や布団をじょうずに調節しながら、寝冷えをしないよう、かぜをひかないように気をつけましょう。

運動会に向けての取り組みも始まって、元気に活動している姿が見られます。たくさん汗をかきますので、タオルと水筒（十分な水分）を忘れないようにしましょう。

<おねがい>

- 朝の検温と健康観察を忘れずに！
- 朝食をとりましょう。

朝、食べていないと、熱中症や体調不良、けがの原因になることもあります。時間や食欲がないときもありますが、パンやおにぎり、バナナなど少しでも食べてきてくださいね。

- お風呂につかって、しっかり寝て、疲れをためないようにしましょう。

※髪の毛にアタマジラミの卵や成虫がついていないか、時々おうちの方のチェックをお願いします。見つかった場合は、病院や薬局で相談して早めに駆除しましょう。



ぐうしてダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気になることも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



10月の保健行事予定

日 時	検査・検診	対象学年	おねがい
1（木）8：45～ 校医：かまたに歯科 鎌谷先生	歯科検診 	4, 5, 6年	朝、いつもよりていねいに 歯みがきをしてきてくだ さい。
7（水）9：00～ 検査機関：三重県健康管理 事業センター	心電図検査 	1, 4年	上下のつながったワンピ ースおよびタイツは避け てください。手首・足首・ 胸に器具を付けます。
8（木）8：45～ 校医：ゆたクリニック 小川先生	耳鼻科検診 	1, 3, 5年	耳そうじをしておきまし ょう。

メガネを使用している人は、忘れずに持ってきてください。

視力検査日	対象クラス
2（金）	5－2, 5－4, 6－4
5（月）	1－2, 4－3, 6－1 6－2, 6－3
6（火）	1－1, 1－3, 3－2 3－3, 4－4
12（月）	2－4, 4－2, 5－1
13（火）	1－4, 1－5, 2－1 2－2, 2－3
14（水）	2－5, 5－3
23（金）	3－1, 3－4, 4－1

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	学校の生活で、 たまに困ることがあります
C	0.3～0.6	教室の後ろから 黒板の文字が 見えにくいことがあります
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

B・C・Dの人は…病院を受診して、メガネが必要な使いましょう



目を細めて見る、片方の目を閉じて見る、
あごを上げて見る、テレビを近くで見たがるなどは、視力低下のサインです。視力検査の結果、1学期より視力が低下していた人には、受診のすすめをさせていただきます。おうちでの様子も見ながら眼科で相談してください。

