



# ほけんだより

平成30年10月4日 大草小学校 保健室  
ほけんだより 10月号 NO.13 文責：川上美由紀  
10月の保健目標「目を大切にしよう」

10月に入り、肌寒くなってきましたね。最近、寒くて朝がなかなか起きられません。衣替えもしないとな〜と考えているうちに、冬がやってきそうです。この時期は、上着を一枚もってくるといいですね。

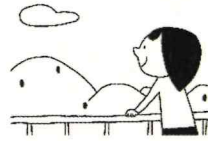


## ☆目を大切にしよう！

10月の保健目標は、「目を大切にしよう」です。9月に視力測定を行ったのですが、4月に比べて視力が落ちている人が何人かいました。視力カードを出している人は、眼科へ行って見てもらうようにしましょう。視力は一度落ちると自然と良くなることはありません。視力がいい人も、悪い人も目に良い生活を心がけましょう。

## め やす しゅうかん 目を休める習慣をつけよう

目の健康のためには、長い間、近くを見たら、遠くを見ることが大切です。週に何日かはゲームやタブレットをしない日を決め、目を休める習慣を付けましょう。



ゲームや動画を見るときは30分に1回は休けいしましょう。



運動をすることで、目の血流もよくなります。



本を読んだり、勉強したりするときは、姿勢を正して30cm以上はなすようにしましょう。

## ☆色覚の検査のお知らせ☆



色覚検査は、H15年度から健康診断の項目から削除されていました。しかし、児童が色覚の特性を知らずに卒業し、就職にあたって職業規制に直面するといったことを受け、学校保健安全法施行規則の一部が改定されました。学校では、希望者に対しては色覚検査表を用いたスクリーニング検査を行うことができます。希望される方は、学校までお知らせください。

## ☆ウォーキンググランプリ始めました！

10月1日～11月30日までの2か月間、大草小職員で歩数を競うウォーキンググランプリに参加しています。3人1組でチームを組み、3人の平均歩数で競います。これは、大草小だけでなく他の学校の先生方も参加しています！毎日の歩数を意識して歩くことで、私たちもより！健康な体を作っていきたいです。どのチームがたくさん歩けるか楽しみです。応援よろしくお願いします^^  
スポーツの秋、たくさん体を動かしていきましょう！

チームてんぷくトリオ

チームあなぐま

チームめがね〜ず



食欲の秋になり、ごはんがおいしい季節になってきましたね。先日、実家から待望の新米が届きました！さっそく炊いてみたのですが、入れる水の量が少なく、セツメの新米ごはんは炊きあがりになると、ふっくらツヤツヤがとてもおいしかったです（^^）  
みなさんも食欲の秋にのんびりお過ごしくださいね！