

平成 28 年 10 月 14 日



保健だより

いわき養護学校くぼた校 保健室

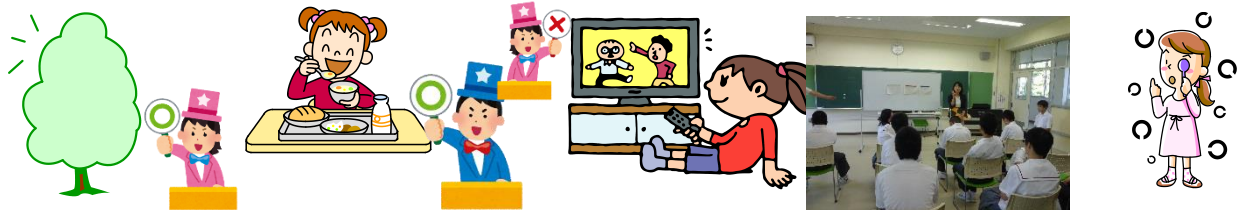
10月 目の健康と良い姿勢について考えよう

くぼた校の皆さんの視力
A以上の人は1年生5人2年生0人3年生1人
(全体で33%)
良い生活習慣を身につけ、視力を維持しましょう。

くぼた校集会から ○×クイズ 復習です。

- 1 寝転んでテレビを見ても良い ()
- 2 時々、遠くを見て目を休めると良い ()
- 3 目にゴミが入ったらこする ()
- 4 涙はしょっぱい味がする ()
- 5 目と脳を休めるためにしっかり休養をとる ()
- 6 バランス良く(赤、黄、緑の3色をとって) 食事をする事は、目の健康に欠かせない ()
- 7 テレビやゲームを見続けても視力はおちない ()

涙は、ばい菌をこすらず働きもします。ゴミが入ったら無理にこすらないで涙で流しましょう。



宿泊活動 スポーツ大会 修学旅行

2学期各行事が全員参加で行われています。毎回、生徒の頑張りに驚きでいっぱいです。けがも病気も事故もなく、嬉しいです。毎日の家庭での良い生活習慣の賜ですね。引き続き行事に参加できるよう支援していきたいです。ご協力をお願いします。

発育測定から

毎月の体重測定結果をご覧になっていますか？体重は健康管理の1つです。4月から比較して大きく体重が減った人、増えた人など様々です。一喜一憂しながらも1人1人にあった体調管理をサポートしていきます。過体重気味のS君は、着実に体重を落としていて、なんとピークから比べ、5.8kgも減少しています。「お菓子を食べない。」と言う約束をして、実行中です。今後も見守っていきます。



クイズ答え1 (X) 2 (O) 3 (X)
4 (O) 5 (O) 6 (O) 7 (X)

