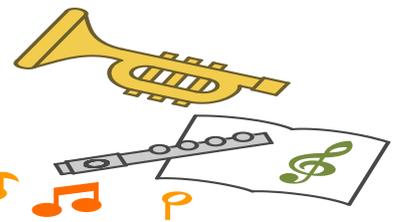




保健だより



10月 保健のめあて 目の健康を守ろう

自分の視力を知り、視力低下を防ぎましょう。

4月の視力検査結果

(左右どちらか良い方)

- A 1.0以上 2名
- B 0.9~0.7 1名
- C 0.6~0.3 1名
- D 0.3未満 2名

視力低下を防ぐために

1 好き嫌いをしない。色の濃い野菜を積極的に食べる。トマト、にんじん、ほうれん草、カボチャなど

2 姿勢を良くする。

- ・目とノートが近すぎないようにする。
 - ・つくえに伏せないようにする。
- *行事があるときの聞く姿勢はとも良いです。授業になると少し姿勢の悪い時があります。注意！



集中していくうちにだんだんとつくえやものに近づきすぎ・・・

3 髪の毛が目にかからないようにする。かみが目にかかる時は、耳にかける、ゴムでしばるなどの工夫をする。

4 時々、校庭の前の山なみをみる。

◎意識した姿勢



発育測定から

発育測定を行いました。9月に実施したときと比べると、大きくなった人、ほとんど同じ人など様々です。ただ、夏休み後1ヶ月がたちましたので、体が引き締まった感じですが、毎日の規則正しい生活と運動が大きく関わっているのではないかと思います。

体育の時間の最初の準備体操では1曲分を走ります。それだけで汗がじっとりです。また、登校、下校を歩くことは、かなりの力になります。継続は力なりです。

*都会の生徒は、肥満の生徒が少ないです。と言うのも、徒歩通学が多いことと電車のホームの登り降りが大きいようです。毎日の習慣は大切ですね。



インフルエンザ予防

東京のある地区では、すでに9月の段階で、インフルエンザのために学級閉鎖になってしまったところがあります。幸いシルバーウィーク中だったため、その後は収まったようですが、インフルエンザの流行の本番はこれからです。一人一人が注意していけることが大事です。

うがい、手洗い、きれいなハンカチをもつことをがんばりましょう。

うがいのしかた



- 1 顔を上に向ける
- 2 のどのおくにうがいの水がとどくようにしながら「あー」言いながら行う。
- 3 1回のうがいで3回繰り返す。

