



すこやか

平成27年10月7日
つつじが丘北小学校
保健室

秋らしい気候になってきました。

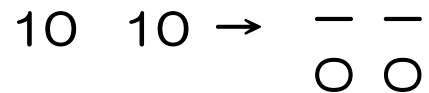
さわやかで心地よい風が吹くようになり、秋の訪れを感じます。朝や夕方は肌寒いくらいの日もでてきました。朝・昼間・夕方の気温差が大きい日が続くと、体調を崩しやすくなります。三度の食事をしっかりととり、早寝・早起きをこころがけて、元気に毎日を過ごしましょう。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。秋は、何かに挑戦するのにとてもいい季節です。皆さんの秋は何の秋ですか？好きなことに打ち込んだり、興味のあることを始めてみたりして、体にも心にもたっぷりの栄養をあげられるといいですね。



10月10日は 目の愛護デー です！！

1947年に定められた「目の愛護デー」。
「10 10」を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからなのだそうです。



私たち人間は、見たり、聞いたり、触ったりして、多くの情報を取り入れています。目の役割は特に大きく、外から受け取る情報のうちの80%を、見ることによって得ていると言われています。

みなさんは、毎日の生活の中で目を大切にしていますか？ふりかえてみましょう。

目を大切にしている??

1



前がみが
目にかかって
いませんか？

2



テレビやゲームの
画面を、長時間
見ていませんか？

3



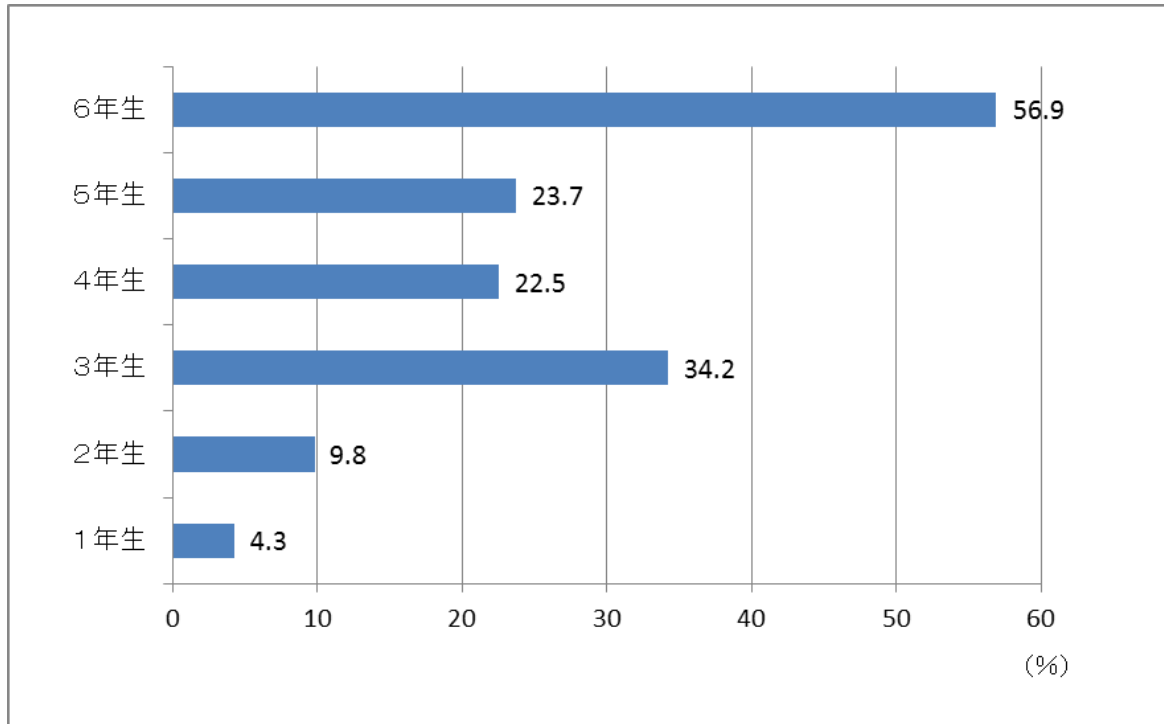
本やノートから、
目を30センチ以上
はなしていますか？

4



めがねはよく見えて
いますか？
自分に合ったもの
になっていますか？


☆4月に行った視力検査の結果(1.0未満の人の割合)☆





視力が1.0未満の人は、全校で71人いました。これは全校児童の25.8%にあたります。東京都の平均は33.1%ですから、視力は比較的良いと言えますが、学年が上がると1.0未満の人の割合が高くなります。


黒板の字が見えづらいと感じている人はいませんか? 「視力検査結果のお知らせ」を配られた人は、早めの受診をおすすめします。


**目を
健康にする
食べ物**



 にんじん



 ほうれん草



 レモン


 うなぎ



 さけ

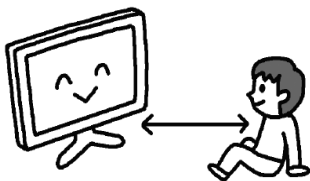

 ピーマン



 レバー


 いわし

**目にやさしい
生活**


 遠くを見る


 テレビやゲームは
画面から離れる。
40分見たら、10分休もう。


 しっかり睡眠をとる