



すこやか

平成29年10月5日
つつじが丘小学校
保健室

あきほ 秋晴れのさわやかな季節になりました。

いよいよ10月7日(土)、第二回つつじが丘小学校運動会が行われます。練習中は水筒やタオルのご用意、またお子様の体調管理にご協力いただき、誠にありがとうございます。当日は、これまで一生懸命練習に取り組んできた成果を十分に発揮してほしいと思います。連日の練習で疲れがたまっている人もいるかもしれません。運動会前日は、早寝を心がけるなど、普段より休養を多くとるようにして、本番当日にそなえましょう。

また秋は、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋とも言われるように、いろいろなことに取り組みやすい時期でもあります。じっくり落ち着いて、自分の興味や関心のあることに取り組めるとよいと思います。



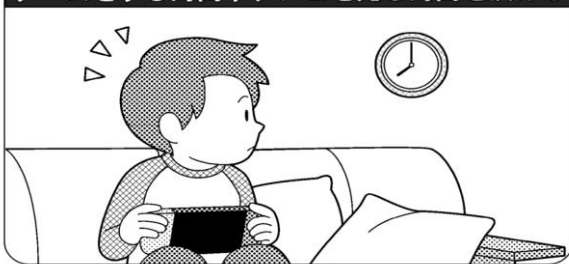
★10月の保健行事予定★

日付	項目	対象
10月24日(火)	宿泊学習前検診(内科)	杉の子学級 3~6年生
10月~11月実施予定	色覚検査	4年生(希望者)

10月10日は“目の愛護デー”

目を大切にするために次のことに気をつけましょう。

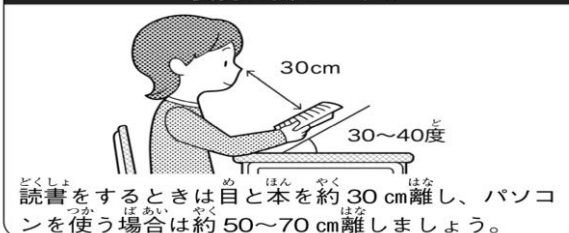
ゲームをする時間やテレビを見る時間を決める



ときどき遠くを見て、目を休める



読書をしたりパソコンをしたりするときなど、姿勢に気をつける



読書をするときは目と本を約30cm離し、パソコンを使う場合は約50~70cm離しましょう。

汚れた手で目をこすらない



手についた細菌が目に入ることでもものもらいになると、赤くはれたり、痛みを感じたりします。

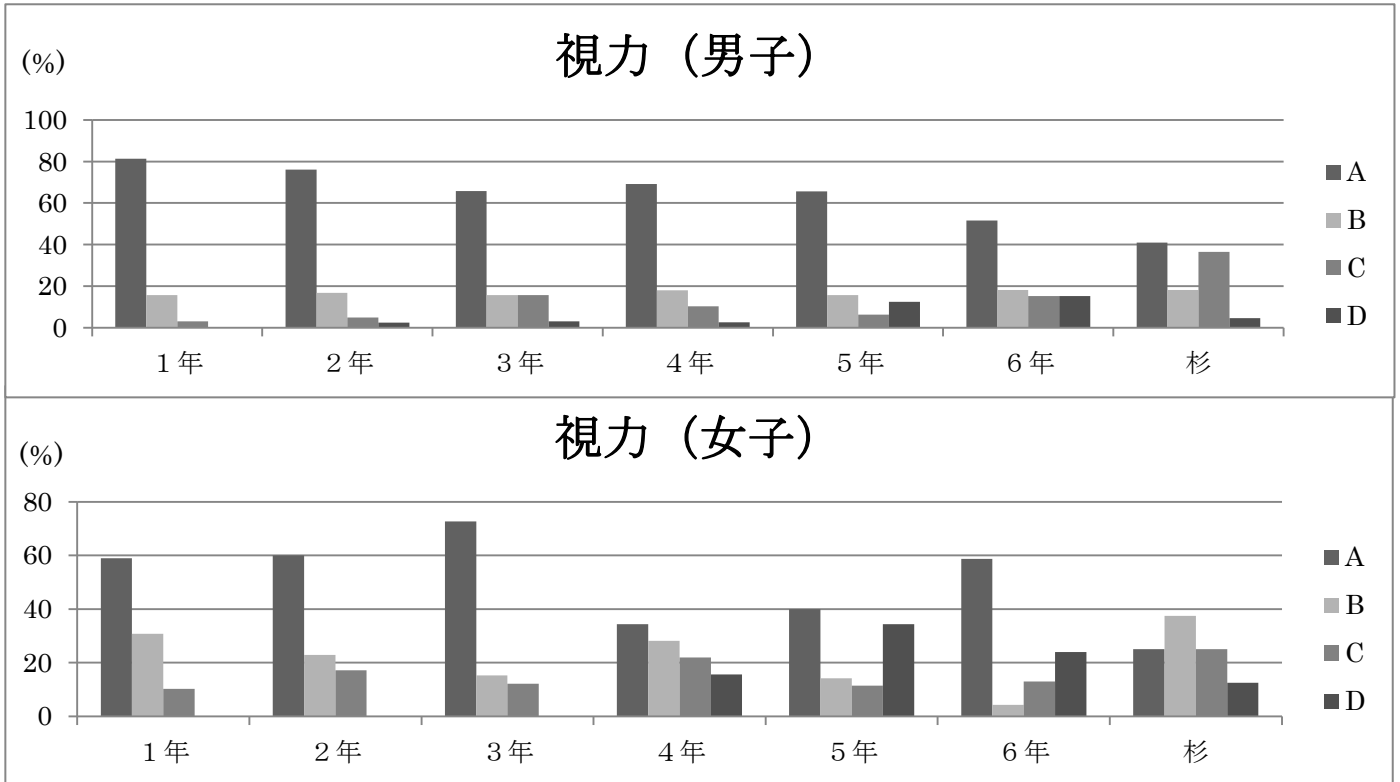
©少年写真新聞社 2017

©少年写真新聞社 2017

10月10日は「目の愛護デー」です。私たちが起きている間、ずっとフル回転している目と脳にとって、なによりのごほうびは『すいみん』です。みなさんは、毎日の生活の中で目を大切にしていますか?ふりかえってみましょう。



★^{かつ おこな}4月^{し りょくけん さ}に行った視力検査^{けっ か}の結果★



視力が1.0未満（B～D）の人は、全校で185人いました。これは全校児童の40%にあたります。学年が上がると1.0未満の人の割合が高くなる傾向がみられます。黒板の字が見えづらいつ感じている人はいませんか？

目を健康にする食べ物

にんじん

ほうれんそう

レモン

うなぎ

さけ

ピーマン

レバー

いわし

～ 保護者の方へ 色覚検査について ～

昭島市では、本年度より、小学4年生と中学1年生の希望者を対象に、色覚検査が実施されることとなっております。

近日中に、本校の対象4学年に検査申込書を配布いたします。検査希望の有無をご記入の上、同時に配布した封筒に入れて、締め切り日までにご提出ください。よろしくお願いいたします。

なお、検査時期は10月中旬～11月上旬頃を予定しております。検査終了次第、順次結果をご家庭にお知らせします。