ほけんだより　10がつ

令和４年１０月３日
品川区立清水台小学校
校　長　：深尾　剛
養護教諭：上村　優理子

日が短くなり、朝晩も少しずつ涼しくなってきました。過ごしやすい季節ですが、朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、気温や体調に合わせて上着を脱ぎ着できるよう、衣服を調節していただけたらと思います。秋も元気に楽しく過ごしましょう。

１０月の保健行事

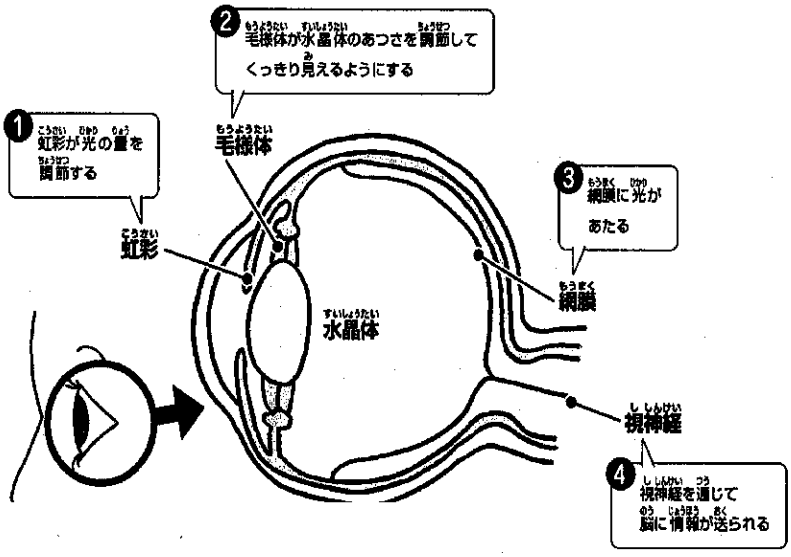
１０月３日（月）	視力検査	５・６年	眼鏡を使用している児童は、眼鏡を持ってきてください。
１０月４日（火）		１・２年	
１０月５日（水）		３・４年	

視力検査・・・B以下の児童には検査後、眼科受診のお知らせを渡します。もらった人はできるだけ早く受診するようお願いします。受診後は、結果を学校までご提出ください。（定期受診中の場合についても、経過を含めて学校までお知らせください。）

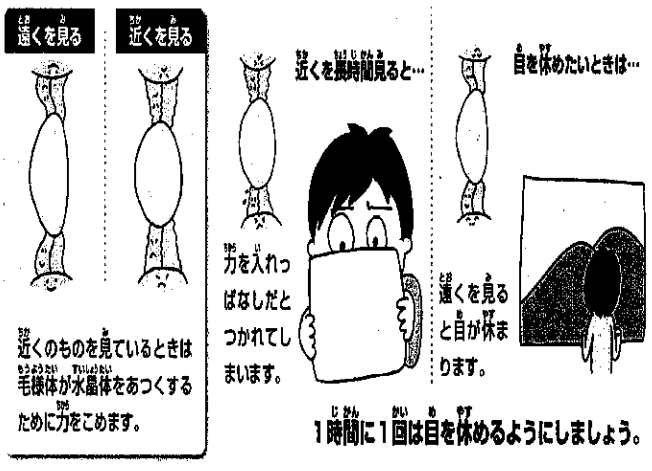
１０月１０日は目の愛護デー　～目を大切にしよう～

私たちは目でいろいろなものを見ています。１０月１０日は目の愛護デーです。いつもは当たり前に使っている目について、一緒に考えてみましょう。

目が見えるしくみ

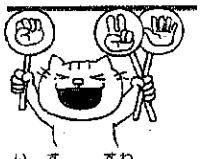


ときどき目を休めよう



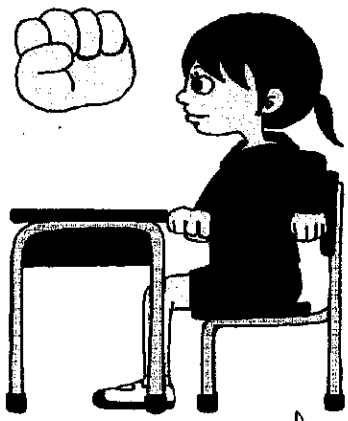
1時間に1回は目を休めるようにしましょう。

「グーチョキパー」でいい姿勢!!



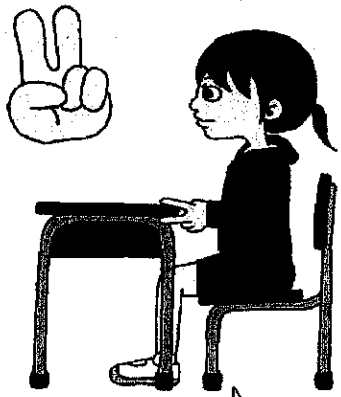
みなさんの普段の姿勢はどうですか？背中が丸くなっていたり、だらーんと椅子に座っていたり、机と目の距離が近くなりすぎていたりはしないですか？下の絵のように、「グーチョキパー」でいい姿勢をつくりましょう！

机といすの間



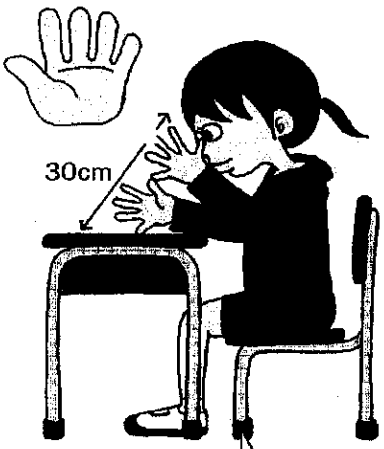
机とおなか、いすと背中に“グー”1つ分入るくらい間をあけましょう。

机といすの高さ



腕を直角に曲げて指を“チョキ”にしたときに、机をはさめる高さがちょうどよいいすの高さです。

机と目のきょり

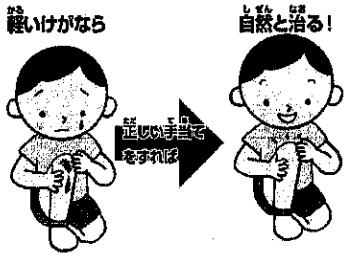


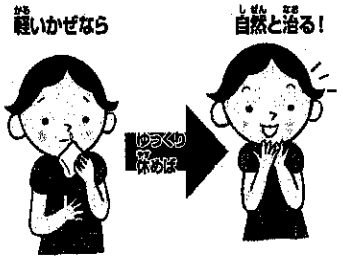
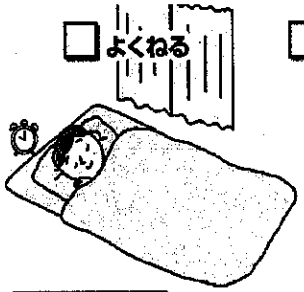
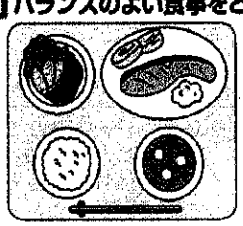
机(本)と目のきょりは“パー”2つ分(約30センチ)はなしましょう。

「自然治ゆ力」ってなんだろう?

自然治ゆ力という言葉を聞いたことはありますか？この力は、みなさんが生まれついて持っているものです。けがをしたり、病気になったりしたときに、体が自然に治ろうとする、すばらしい力のことです。

自然治ゆ力があるから…





「自然治ゆ力」をうまくはたらかせるためには