

すこやか

2013. 10月
新郷小学校
保健室

そろそろ“かぜ”の季節

鼻水、鼻づまり、せき等かぜの症状があるお子さんがポツリポツリと増えてきました。季節の変わり目で、体の抵抗力が弱くなりがちです。就寝、起床、食事、運動などの時間を規則正しく整えてかぜに負けない体づくりを心がけてあげてください。



10月の予定

市陸上記録会	8日(火)
体重測定週間	9日(水)～
マラソン大会	22日(火)
視力検査	10月中に実施

マラソン大会に向けての試走や、陸上練習が続きます。朝ごはんと睡眠には特に配慮してあげてください。体調が思わしくない時には、お知らせくださいね。

見晴らし100%



新郷っ子は、目に優しい恵まれた環境の中で育っています。

成長期には、基本的に遠くのモノを見る習慣が大切なのです。

10月の保健目標 目を大切にしよう

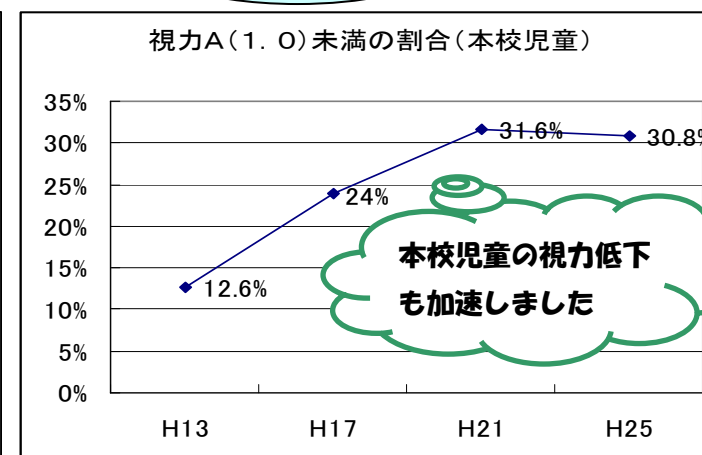
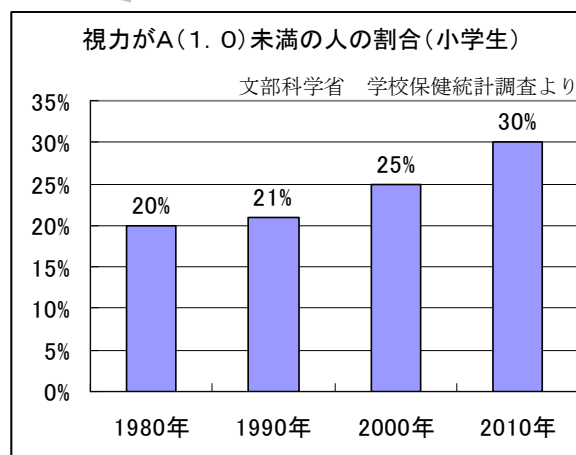


人は、生後2ヶ月ごろから両目でものが見えるようになり、6歳でだいたい一人前の視力にまで成長するそうです。

しかし残念なことに、学童期に視力が低下してしまう子どもたちが増えています。



小学生の視力低下のおどろくべき結果!



本校児童の視力低下も加速しました

しせい注意!

学習時の姿勢が悪いお子さんがいます。特に字を書くときは目とノートが接近しています。えんぴつの持ち方、座り方等学校でも指導をしていきますが、ご家庭でも繰り返しの声かけをお願いします。

メテア注意!

無制限に遊んでいませんか?



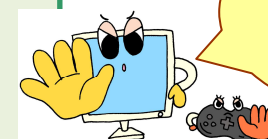
子どもたちに聞いたところ、ゲームをしていると目が赤くなったり、疲れるなどの自覚症状を感じている子もいます。

まえがみ注意!

長い髪の毛は眼精疲労の原因になります。特に前髪が目にかかるときは、ピンでとめるなどして視界を明るくしましょう。



時間・場所・姿勢を守れない人は、するべからず!



校内「目の愛護週間」15日～25日