ほけんだより　10月

よく読んでおいてね！

平成２８年１０月１７日（月）　水沢小学校　保健室

健康手帳について

本日、健康手帳を渡します。視力検査の結果と９月に行った発育測定の結果を確認して頂き、押印またはサインをお願いします。

＊確認印について・・・

必ず、“みました”の確認印またはサインをお願い致します。

「２ページの視力(秋)のところと、６ページの９月の身長・体重のところです。」

※4月に確認印が押してなかった部分には，付箋をつけさせていただきましたので，確認印を押してください。よろしくお願いします。

＊提出について・・・

１０月１９日（水）までに提出をしてください。

１０月１０日は目の愛護デー（10月は目の予防をしよう）



10月１０日は，２つの１０を横に倒すと，まゆと目の形にみえることから「目の愛護デー」とされています。少しずつ身につけてきた視力を大切にしていますか？目に優しい生活ができているか，振り返ってみましょう。

●外で体と目を動かして遊ぶ

ボールや人を追うサッカーや鬼ごっこのような全身運動は，眼球・視神経・脳の発達を促します。



●テレビは時間を決めて，正面から見る

テレビの視聴はできるだけ短くしよう。見る時は２m以上離れて，正面から見ましょう。１５分に一度は必ず休憩をしましょう。

●勉強は，よい姿勢で部屋を明るくしよう

勉強する時は，手元と目の間が３０㎝以上離れるよう背筋を伸ばしましょう。手元と周りの明るさが合うと，目が疲れにくくなり，勉強がはかどります。

疲れた目を回復させるには・・・

→遠くの山をながめる

緑色には目をリラックスさせる効果

→温めたタオルを目に当てる

目の筋肉の緊張を和らげる。

