

ほけんだより

10 じゅうがつ

はつしば学園小学校 保健室 2018.9.29 No.9

10月の保健目標
目を大切にしよう

夏のころに比べ、ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。10月は冬服への調整期間です。秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はひんやりと感じる日ができます。一方で、急に日中の気温が上がったりすることもあります。



学校内ではカーディガンやセーターの着用ができますので、『脱ぐ』『着る』で調整しながら急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかり予防しましょう。

秋の視力検査を行います



右の予定で検査を行います。検査をする日には、いつも使っている眼鏡やコンタクトレンズがある人は装着して、検査を受けるようにしましょう。
また、1年生・今年度の転入生の希望者を対象に、この期間に色覚検査も行います。

検査日	対象クラス
1日(月)	4-2、6-2、6-3
2日(火)	5年生
3日(水)	4-1、4-3、6-1
4日(木)	1年生
5日(金)	2-1、2-2、3年生
9日(火)	2-3

スズメバチに注意!



出会ったときはゆっくりとその場を離れる

大声を出さない

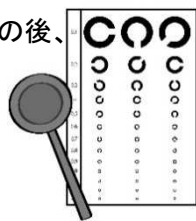
黒っぽい服を避ける

甘い匂いに注意

保護者の方へ

視力検査の結果は、『成長のきろく』でお知らせしますので、ご確認いただき、押印の後、担任にご返却ください。また、視力が『B(0.9~0.7)以下』だったお子様には、「視力検査結果のお知らせ」をお渡しします。受け取られましたら、かかりつけの眼科を受診され、再検査を受けていただくことをお勧めします。

なお、受診されましたら、「眼科受診報告書」の部分を担任へご提出ください。



目のピンチ! こんな時どうする?

同じ絵柄のカードを見つけよう!

どうすればいいかわかるよ

- 目にゴミが入った
- めやにがたくさん出る
- ゲームのしすぎで目が赤くなった
- そのまま放っておく
- まぶたの上からトントンと軽くたたく
- 濡らせためんぼう・蒸しタオルでこすらずふき取る
- 水を入れたせんめんきに顔を付けてまばたきをする
- 温めたタオルをあてて目を休ませる
- ゴシゴシ目をこする

※よくならない時・ひどくなる時は病院へ

けつまくらん 結膜炎かもしれないので びょういん 病院へ

『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう?
正解は…はかってみてね。

えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ??

私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時、脳は受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。
脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。