

# 10月 ほけんだより

R5.10.6  
唐津市立大良小学校  
保健室  
文責 ○○○○

## 運動会お疲れさまでした♪

天気に恵まれた運動会でした。各団の団長さんを先頭に赤組も白組も本当によく頑張りました。みなさんの頑張る姿はとても輝いていましたよ！(\*^\_^\*)！

さて、朝夕が肌寒く感じるようになりました。10月に入り、体調を崩す人が増えてきています。学校行事をたくさん控えていますので、**生活リズムをしっかりと整えること、そして手洗い・うがい等感染症対策**をしっかりと行いましょう。

## 健康委員会

運動会に合わせて、健康委員会では、応急手当に関するポスターを作成しました。



## 発育測定・視力検査を行いました。

### 発育測定結果

今回の発育測定では、4月の発育測定時と比べると、全員1cm以上身長がのびていました！その中でも、4月から4cm以上伸びた人がなんと4人もいました！みなさんぐんぐん成長していますね(^^)



### 視力検査結果

※両目で検査結果が違う場合は、【裸眼視力】視力が低い方で数えています。

- A(1.0以上)…23人
- B(0.9~0.7)…3人
- C(0.6~0.3)…6人
- D(0.2以下)…0人



今回も視力がB以下の人には受診勧告書を出しています。早めの受診をお願いいたします。

## 10月の保健目標は……

# ~目を大切にしよう~

## ★今月の掲示物★



10月10日は、『目の愛護デー』です。それにちなんで、【目に愛(eye)のある生活をしよう】という掲示物にしました。目は私たちの生活にとって、とても大きな役割を果たしています。視覚から得られる情報量は8割以上ともいわれています。(日本眼科学会 HP より)この機会に目を大切にする生活を心掛けてみましょう。

## 待ちに待った！ バス旅行・修学旅行！！

6年生は10月11日(水)~12日(木)に修学旅行へ、1~5年生は10月13日(金)にバス旅行へ行きます。心身ともに元気な状態で当日を迎えるために、健康管理をしっかりと行いましょう。

### 楽しいバス旅行・修学旅行にするための6か案！

- その一、手洗い・うがいをしよう！
- その二、早寝・早起きをしよう！
- その三、排便の習慣を付けよう！
- その四、気温の変化に注意しよう！
- その五、手洗い・うがいをしよう！
- その六、不安なことはおうちの人や大人の人に相談しよう！

### バスに乗るときに心配される「乗り物酔い」を

- 厚着をしない
- 前日はたっぷり寝る
- 乗る前に排便を済ませておく
- 満腹や空腹を避ける
- 遠くの景色を見る
- 乗り物酔いをしないための対策をしましょう。
- 読書や細かい作業をしない



## ◆食べよう！ 目に良い食べ物！！

涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。

大豆

ぶた肉

目への充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。

卵

レバー

さば

うなぎ

視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。

にんじん

かぼちゃ

ほうれんそう

ヨーグルト

納豆