

ほけんだより



2学期がスタートして1ヶ月がたちました。最近(さいきん)は肌寒(はださむ)いと感じる日(ひ)があれば、むし暑(あつ)いと感じる日(ひ)もあり、この時期(じき)は天気(てんき)によって気温(きおん)の変化(へんか)が大きく、体調(たいちょう)をくずしやすいので注意(ちゅうい)が必要です。日中(ひつよう)は暖(ぬ)かくなる日(ひ)も多いので、荷物(にもつ)になることもあります。気温(きおん)に合わせて脱ぎ着(ぬき)できる服装(ふくそう)を心がけましょう。放課後(ほうかご)や土曜(どよう)・日曜(にちよう)に運動(うんどう)クラブや習い事(なら)がある人(ひと)もいて、「ちょっとお疲れ(つか)の人(ひと)が増えてい(ふ)るよう(はい)です。「きついな、つかれたな」と思(おも)ったときは、ゆっくりお風呂(ふろ)に入(はい)ったり早(はや)めに寝(ね)たりして、心(こころ)と体(からだ)を休(やす)めるようにしまし(し)ょう。



気温と衣服のめやす

25℃

※半そで



20℃

※長そで



15℃

※長そで+上着



「衣服の調整ができる」=「自分の健康管理ができる」

天気予報(てんきよほう)などで情報(じょうほう)をあつめ、自分(じぶん)で健康管理(けんこうかんり)ができるよう(よう)になっていきま(い)しょう。

インフルエンザ情報

春日(かすが)小学校(しょうがっこう)では9月(がつ)の中頃(なかごろ)にインフルエンザ(いんふれんざ)にかか(か)った人(ひと)がいました(いま)が、今(いま)はいま(いま)せん。佐賀市(さが)内の小中(しょうちゅう)学校(がっこう)では、同じ(おな)ところ(ところ)からインフルエンザ(いんふれんざ)でお休(やす)みする人(ひと)がだん(だ)ん増(ふ)えて、学(がく)年(ねん)閉鎖(へいさ)や学(がく)級(きゅう)閉鎖(へいさ)とな(な)った学(がく)校(こう)が有(あ)ります。全(ぜん)員(いん)で、①手洗(てあら)い：石(いし)けん(けん) (ハンドソープ)をつか(つか)ってしっ(し)かりと手洗(てあら)いをする(する)。②せきエチケット：せきやく(やく)しゃ(しゃ)みが出(で)るときのマ(ま)スク(すく)をする(する)。③生(せい)活(かつ)リズム(リズム)を整(ととの)える。の3(さん)つ(つ)のかぜ(ぜ)・インフル(いんぷる)エンザ(んざ)予(よ)防(ぼう)を(を)がんば(ば)りま(ま)しょう。

視力検査をします！

※めがねをわすれないでね！

	実施(じっし)クラス(がくねん) (学年)
10月7日(月)	6年、5-1、1-1
10月8日(火)	5-3、3-3
10月9日(水)	5-2、3-1、2年
10月10日(木)	4年、1-2、1-3
10月11日(金)	3-2

10月のほけんもくひょう

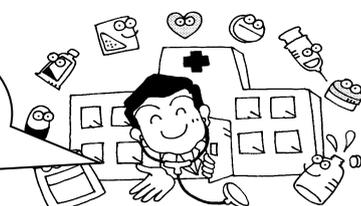
目をたいせつにしよう

がんばること

☆テレビやスマホ・ゲームを
使う(つか)ときの約(やく)束(そく)を(を)お家(うち)の人(ひと)と(と)きめ(め)よう。

☆前(まえ)が(が)み(み)が(が)目(め)に(に)か(か)ら(ら)な(な)い(い)よう(よう)に(に)し(し)ょう。

4月(がつ)より(より)視(し)力(りょく)が(が)下(さ)が(が)って(て)い(い)る(る)人(ひと)は、眼(がん)科(か) (め) (びょういん) (目の病院) で(で)み(み)て(て)もら(もら)い(い)ま(ま)しょう。



め けんこう 目の健康チェック！！

あ 当てはまるものにしるし をつけてみましょう

- まえめ 前がみが目にかかっている。
- ね 寝ころんで本を読んだりテレビを見たりするときがある。
- まぶしいところや暗いところでも本を読んだりゲームをしたりするときがある。
- 1時間以上 続けてパソコンやゲームをするときがある。
- テレビやゲームの画面に近づいているときがある。

が1つでもあった人は
要注意！！！！

目の健康を守るために次の
ことをまもりましょう！



前がみは、きったりヘアピン
でとめたりする。



テレビやパソコン・ゲームは
時間を決めてする



正しい姿勢で読書や勉強をする



テレビから2メートル以上離れたところからみる



部屋は適度に明るくする



好ききらいをしない。



目にゴミがはいったら洗う（こすらない）



目を休めるために
夜は早くねる



遠くの景色をみる

おうちのかたへ

*視力検査について

視力は学習情報の獲得に大きな影響を与えるものです。学校の授業では電子黒板を使用することがありますが、黒板よりも電子黒板の画面の文字は小さいことが多いため、両目の視力 0.6 以上（B=0.7 以上 1.0 未満）が必要とされています。春日小学校では学習に支障のない視力であるかを調べるために2学期にも視力検査を行っています。視力低下が疑われる場合は眼科の受診をお勧めいたします。また、家でのお子さんの様子で『目を細める機会が多くなった。テレビや本に目を近づける事が多くなった。読み間違いが多くなった。』などある場合は、視力検査の結果に限らず、お子さんの視力が低下していないか確認をお願いいたします。特に小学生は体の成長と共に「見る力」が育つ大切な時期です。テレビやゲーム・パソコン・スマートフォンなど、ご家庭で使用のルールをもう一度確認し合い、一生使う目を大切にしてもらいたいと思います。

