



保健だより

平成23年10月4日
尾張旭市立東栄小学校

きびしかった暑さもようやくおさまり、過ごしやすい季節となりました。昼間は温かくても、朝・夜はぐっと気温が下がります。洋服で調整して体調をくずさないようにしましょう。

10月の保健目標 「目を大切にしよう」



大切な目を守る 涙のはたらき

涙はいつも目をおおっていて、目がかわくことを防いだり、目の表面のごみや菌を洗い流したりして、大切な目を守っています。

涙は「まばたき」をすることで目の表面をおおうしくみになっています。ところが、ゲームやパソコンに夢中になると、画面をじっと見つめるため、まばたきの数が少なくなります。すると、涙がどんどんかわいていき、目にトラブルをおこしてしまいます。ゲームやパソコンは、長い時間続けて使わないようにすることも大切です。



- 10月26日(金)・・・2年2組
- 10月29日(月)・・・1年
- 11月1日(木)・・・3年
- 11月2日(金)・・・2年1・3組
- 11月5日(月)・・・5年
- 11月6日(火)・・・6年
- 11月7日(水)・・・4年



しりょくけんさ おこな 視力検査を行います

視力検査を行います。目をかくすためにハンカチを持ってきてください。また、めがねを使っている人は、めがねも忘れないように持ってきてください。

保護者の皆様へ

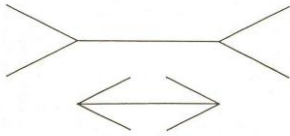
視力検査が終わりましたら、健康手帳をお返しします。1～3年は、9ページを、4～6年は8ページをご覧ください。視力検査の結果をご確認ください。

4月の視力検査の結果より視力が下がっている場合や、4月に「視力検査結果のお知らせ」をもらった方で、まだ、受診されていない場合は、折を見て眼科を受診されることをおすすめします。

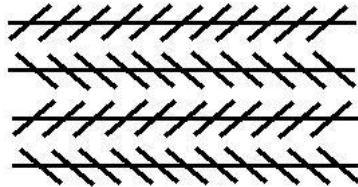
なお、健康手帳は最終ページに保護者印を押していただき、担任までお返しください。

見え方のふしぎ (目のさっかく)

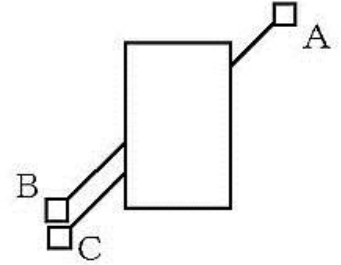
* 長い時間 じっと見続けると、頭がぐらくらしたり、気分が悪くなることがある
るので、つかれたら目をはなして、休けいをとりましょう。



2本の横の線は同じ長さ？



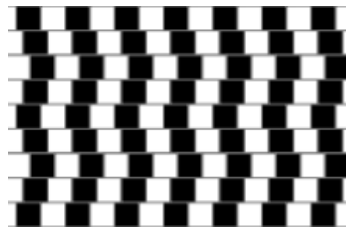
長い線はぜんぶまっすぐ？



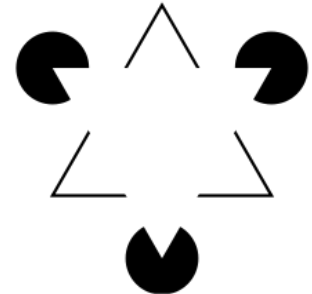
どの線がつながっている？



□がゆがんでいる？



横の線はぜんぶまっすぐ？



まん中に▽が見える？



男の子

4月からこんなに大きくなりました



		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	116.2	121.8	126.6	133.7	137.5	144.7
	9月	118.7	124.0	129.6	136.0	140.2	148.2
体重 (kg)	4月	21.2	23.8	26.5	30.6	31.6	35.6
	9月	21.8	24.7	27.9	31.7	33.3	37.4

女の子

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
身長 (cm)	4月	114.5	121.2	126.8	133.4	140.0	146.3
	9月	117.0	123.5	128.7	135.7	142.6	149.5
体重 (kg)	4月	19.9	23.4	25.1	28.9	33.3	38.1
	9月	20.6	24.4	26.1	30.0	34.4	39.8

