

# 10月のほけんだより

2024 年(令和 6 年) 10 月 17 日

福山市立宜山小学校

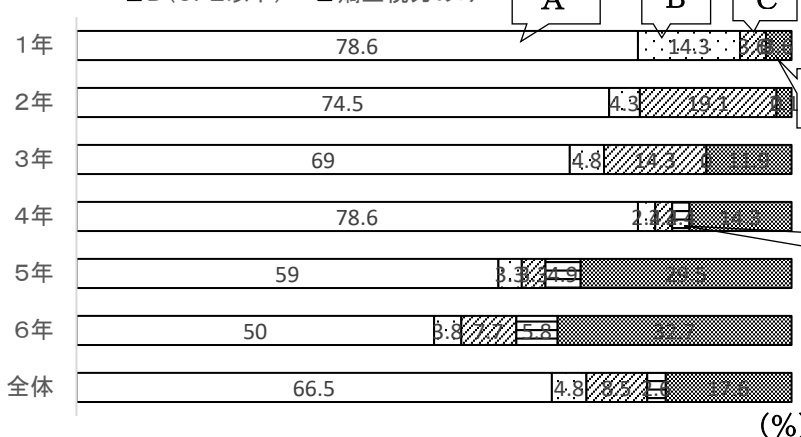
朝夕涼しくなり、過ごしやすくなりましたが、一日の気温差が大きいので、体調をくずさないように気を付けてください。

音楽発表会が近づいてきました。朝から合唱や合奏、様々な音色が校舎内に響いています。音楽が得意な人がいれば、ちょっぴり苦手な人もいますが、みんな一生懸命頑張っていますね。みんなで息を合わせて、素敵なメロディーを奏でてください。応援していますよ！

## しりよくけんさけっか 視力検査結果(10月)

□A(1.0以上) □B(0.9~0.7) ■C(0.6~0.3)

□D(0.2以下) ■矯正視力のみ



Cの人は、教室の後ろの方では黒板の字が見えにくくなり、Dの人は、前の席でも見え方が十分ではありません。B以下の人に治療券を出しましたので眼科を受診してください。経過観察中の人は、治療券に現在の様子を記入して学校へ提出してください。



## 目が疲れたら



遠くを見る



目を温める



目を動かす

\*近くを見る時、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。時々遠くを眺めて筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休憩するといですよ。

目が判定するよ

## やさしい？ やさしくない？



やさしくない！

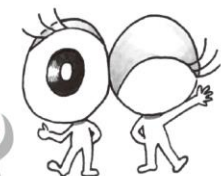


髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。



やさしい！

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。



やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。



やさしくない！

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。



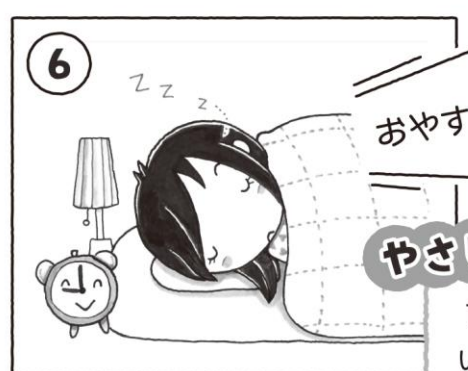
2

これくらいでいいかな？



やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。



6

やさしい！

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

まだまだ！

