

ほけんだより



やしろにししょうがっこう
社西小学校 ほけんしつ 令和5年10月号

9月は気温や湿度が高い日が続きました。これからは、気温も落ち着き、過ごしやすい気候になります。ただし、朝晩と日中の気温差が大きくなることもあるので、重ね着ができる洋服で衣服を調節するようにしましょう。



なに かず
何の数でしょう？

がくねん 学年	〇〇〇〇のわるいひと
ねん 1年	12人
ねん 2年	12人
ねん 3年	24人
ねん 4年	17人
ねん 5年	34人
ねん 6年	30人

ひだり ひょう やしろにししょう
左の表は、社西小のあ
じどう かず
る児童の数です。さて、～の
かず わ
数がわかりますか。これは、
ことし がつ しりょくけんさ けっか
今年5月の視力検査の結果で
す。〇の中には、しりょくと
ことば はい
いう言葉が入ります。

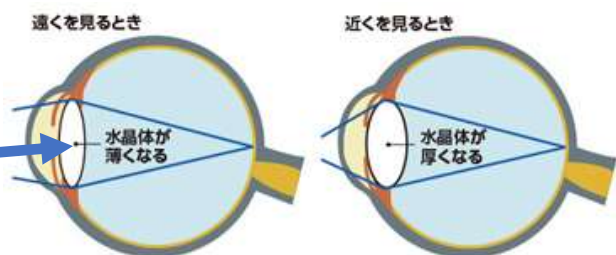
みなさんの視力はどうでしたか。視力が下がった人には、眼科で
みてもらうようにお便りを出しています。眼科でみてもらった人で
まだお便りを出していない人は、担任の先生に提出してください。
い。

ちか
近くばかりを^み見ていませんか？



「^{ちか}近く^のものは^はっきり^み見えるけど、^{とお}遠く^のものが^み見えにくい」
という人^{ひと}いませんか。これを^{きんし}近視^といいます。^{きんし}近視^になる^{わけ}は、
^{おや}親^{から}の^い伝^があります。^{ほか}他にも、^め目の^{ちか}近く^で本^を読^んだり、^{ゲー}ム^をし^{たり}する^{こと}で、^め目の[「]すい^{しょう}体[」]という^{ところ}が^{つか}か
れて^うま^く働^かな^くな^って^しま^うか^らです。^め目^がつか^れな^いよ^う
に^め目^と本^のき^よりは³⁰30^{センチ}以上^あけ^まし^よう。^{また}また、^{スマ}ホ^や
ゲーム^なども^も同^じです。

すいしょう体



さて、みなさんは、^め目^を使^ったら^休ませ^るよ^うに^して^いま^すか。

^{とお}遠く^の景色^を見^{ると}、「^{すい}すい^{しょう}体[」]が^リラ^{ック}ス^しま^す。^{ゲー}ム^や本[、]スマ^ホなどは^時間^を決^める、³⁰30^分に¹回[、]遠く^の景色^を
見^るなど、^め目^にやさ^{しい}生^活を^しま^しよ^う。^{さい}最近[、]近視^の子^{ども}が
と^とも^ふ増^えて^いる^ので、^{みな}みな^{さん}気^をつ^けま^しよ^う。

10月10日は「目の愛護デー」
目を大切にしよう

