

ほけんだより

九度山小学校 保健室

2022. 10. 6

No. 9

～おうちのひとといっしょによんでね～



朝晩は少し涼しくなりましたが、休み時間には運動場で汗びっしょりで走り回る姿を見かけます。

これからの気節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいをしっかり行いましょう。体調を崩さないように衣類の調整や旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきます。

九度山町と言えば柿が有名ですね。柿はおいしだけでなく、ビタミンCが豊富なので免疫力を高め風邪予防には最適な果物って知っていましたか。



10月10日は、目の愛護デー

まゆげ
おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ

まつげ
目にゴミやホコリが入るのを防ぐ

まぶた
とっさのとき、閉じて目を守る

ひとみ
目に入る光の量を調整する

～視力検査～

学校でおこなう視力検査は、おもに黒板の文字がよく見えているかどうかを調べます。見え方は人それぞれです。視力検査の結果がAまたはBであっても、黒板の文字など遠くはよく見えているのに教科書やノートなど近くがぼやけて見えにくいこともあります。



夏休み明けの視力検査結果

全学年で前回の視力検査と比べ視力が低下している児童が多かったです。視力手帳をもらっていない児童も前回よりも視力が下がっている児童が多いので注意が必要です！

