

ほけんだより

令和年6月10日
加賀田小学校 保健室



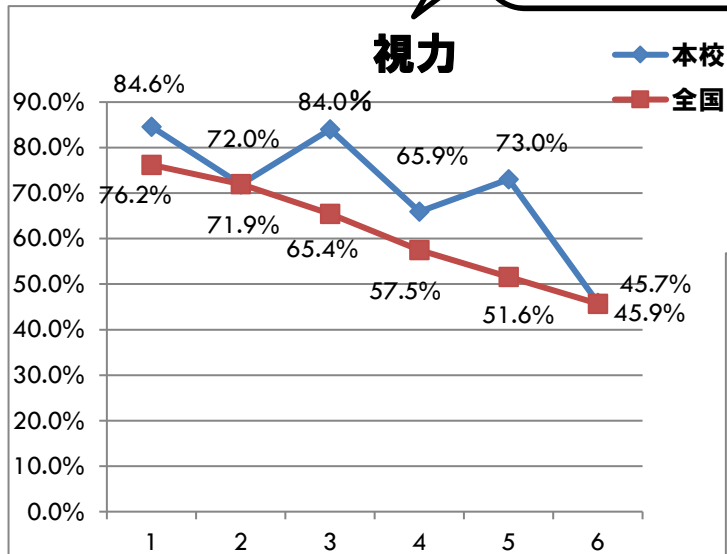
2学期が始まって1カ月がたち、生活リズムは整ってきましたか？今年の9月は、大変暑く、暑さ指数が高くて遊べない日がありました。運動会の練習も始まって、疲れていると思います。夜は、できるだけ早く休むようにし、体調をくずさず、ケガもしないようにして、運動会当日をむかえたいですね！！

10月10日は

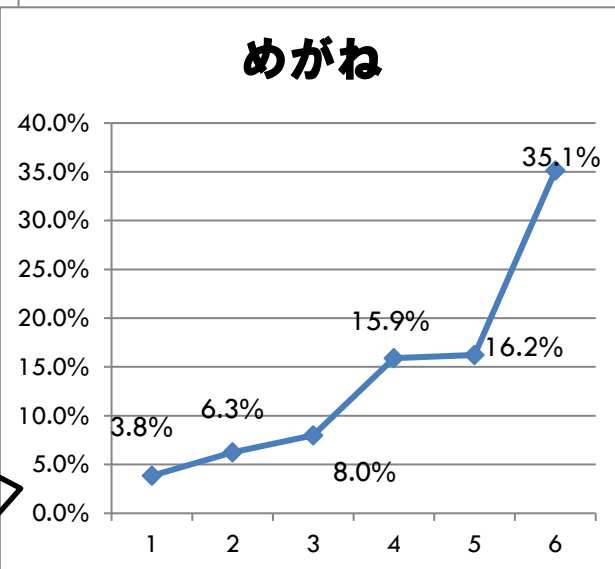


目の愛護デー

4月の視力検査の結果です。視力Aは、「検査のカードの一番小さいもの(C)が見えている」ということです。点線は加賀田小学校のデータです。全国の平均よりいい結果ですね。



めがね



4月の視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、メガネをかけている人が増えていますね。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは「20ルール」を覚えておきましょう。



今月の検査 予定

視力検査

*全学年うけます。

15日(火)・16日(水)・17日(木)

尿検査

*全学年うけます。

17日(木)

18日(金) (17日に出し忘れた人)

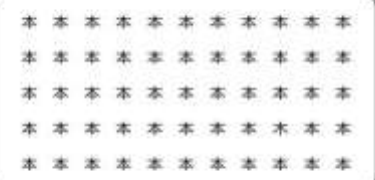


メガネを持っている人は忘れずに持ってきてみましょう！



容器と検尿のとり方についてのプリントは前日にお渡しします。

クイズ 仲間外れはどこだ？



ヒント 本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。

