



H29.10.27
 平一小 No.5
 文責 小野

あさゆう きおん さ
 朝夕の気温がぐっと下がりましたね。
 かぜ ひ いる こ おお み
 風邪を引いている子が多く見られます。
 ふくそう じょうず ちょうせつ にち なか
 服装を上手に調節して、1日の中でも
 きおん へんか き
 気温の変化に気をつけていきましょう。



め あい ご
10月10日は目の愛護デー 

がっ か め あいご
 10月10日は目の愛護デーでした。
 きかい じぶん せいかつ め たいせつ
 この機会に自分の生活をふりかえり、目を大切にしましょう。

め けん こう
目の健康CHECK!!

チェック 1

ちやうじかん
**長時間ゲームをしていたり、近くでテレビを
 見たりしていませんか？**

じかん きゆうけい め
**時間や休憩のルールを決めましょう。
 テレビやゲームの画面から意識して
 離れるよう習慣づけましょう。**



チェック 2

べんきやう どくしょ としき しせい だいじやうぶ
勉強や読書の時の姿勢は大丈夫ですか？

ノートや本の目の距離を離すために
**背筋を伸ばすよう意識しましょう。
 座り方も大切ですよ。
 寝転がるのは×。**



チェック 3

まえがみ め
前髪が目にかかっていませんか？

しかい わる め ふたん
**視界が悪くなり、目に負担が
 かかります。前髪が長ければ、
 切るかピンなどでとめて
 目にかからないようにしましょう。**



チェック 4

へや あ くら
部屋の明かりは暗くないですか？

くら
**暗いところで字などを見ていると、
 目が疲れます。
 部屋の明るさは適度な明るさに
 調節しましょう。**



目にはいい食べもの知っていますか？

ビタミン A

うなぎ、れぼ一、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、など

別名「目のビタミン」とも言われるビタミンAは、目の疲労回復に役立ちます。



ビタミン B

豚肉、卵、大豆、納豆、玄米、そば、干しいたけなど

ビタミンB1、B2は視力低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。



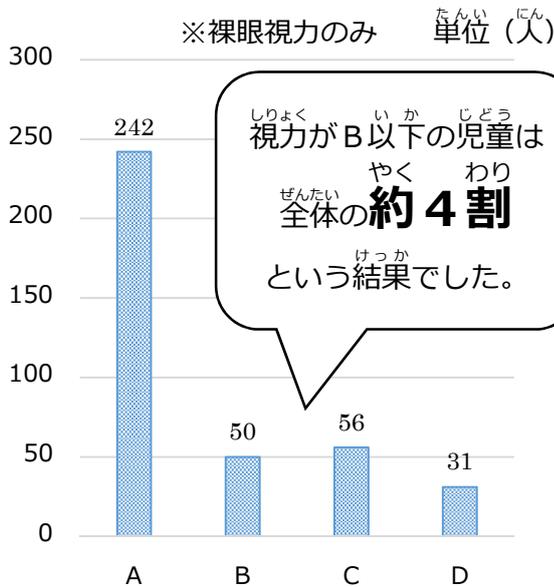
ビタミン C

レモン、いちご、ブロッコリー、キウイ、だいこん、さつまいも など

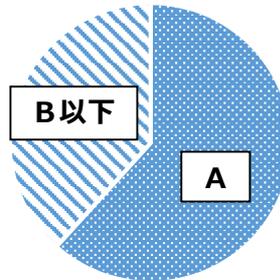
ビタミンCは目の血管を強くし、病気予防をして目の健康を保つ働きがあります。



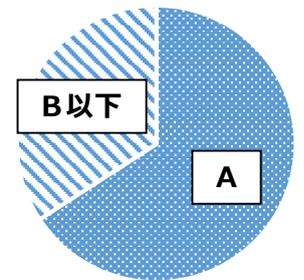
<平成29年度視力検査（4月）結果>



1~3年



4~6年



学年別に見ると、視力B以下は下学年に多いという結果でした。生活を見直して、目に良い生活をしましょう。火曜日はノーゲームデーです。しっかり守りましょう！

[A : 視力 1.0 以上 B : 0.9~0.7 C : 0.6~0.3 D : 0.3 未満]

<保護者の皆様へ>

体調不良による来室が少しずつ増えてきました。風邪が流行していますので、登校前に各ご家庭で健康観察をお願いします。体調が悪い場合には無理をさせずに、病院を受診し、ご家庭でゆっくり休ませるようお願いいたします。

登校前に健康観察を！



- よく眠れましたか？
- 朝ご飯はきちんと食べられましたか？
- 熱っぽくないですか？
- 頭やお腹は痛くありませんか？
- うんちは出ましたか？下痢ではありませんか？
- 顔色は悪くありませんか？
- 鼻水やせき、のどの痛みはありませんか？