

ほけんだより10月



H27 .9.30
深谷市立大寄小学校

10月10日は目の愛護デー

最近、見づらくなった、ぼやけて見えるなど、気になる点がありましたら、保健室で視力検査を行いますので連絡ください。急な視力低下もありますので、規則正しい生活、目にやさしい生活を心がけてください。

(4月の視力検査結果、お知らせのあった人で、まだ眼科医での再検査に行っていない場合は、なるべく早くお願いします。)



30cm以上
はなそう

ときどき
目を休めよう

目にやさしい生活を



きそくただ
規則正しい
生活をしよう

まえがみ
前髪は目に入らない
ように切っておこう

はや
早ねをして
目を休めよう

*ハートの日:ノーテレビ・ノーゲームデーの日です。
目のため、家庭での会話やかかわりを増やすため、
家庭学習時間を確保するためなどノーテレビ・ノー
ゲームデーの日をつくりましょう。



どうして目は2つあるの?

どちらかの目が見えなくなったときの
予備? いいえ、違います。
人差し指を顔の前で立てて、
片目ずつつぶって見ると、左
右でそれぞれ少しずつズレて
見えますよね。この左右のズレの大きさ
から、遠くにあるものと近くにあるもの
を脳が見分けているんです。



ボールをキャッチできるのも、ぶつか
らないように電柱を避けられる
のも、目が2つあるおかげ。両
方の目を大事にしてくださいね。



10月の保健行事

10/1 (木)	体重測定	1・2・3年 ・けやき
2 (金)	体重測定	4・5・6年
14 (水)	就学時健康診 断	6年生にお手 伝いをお願い しています。
20 (火)	修学旅行前の 健康診断	6年

*結果は健康カードに記入されます。衛生検査も一緒にしますので、確認をお願いします。

お家の方へ

*朝・夕と昼間の気温差が大きい季節ですので、脱ぎ着を
して調節できるように、お子さんへの声かけをお願いします。

*疲れている様子でしたら、早めに寝かせるなどお子さん
の健康管理に配慮をお願いします。
(社会科見学・生活科見学もあります。体調を整え、
お子さんが元気に参加できるように健康管理にも
ご協力をお願いします。)

*お子さんの歯の治療は済みましたか? 11/5(木)2回
めの歯科健診があります。それまでには、4月の健診結果
のお知らせをもらって、受診がまだのお子さんは、是非、
歯科医院の受診をお願いします。



早寝
早起き





健康 豆知識

「おなかいっぱいになった」と判断しているのは脳にある満腹中枢
というところ。しかし、この満腹中枢が判断するまでには、ある程度
の時間(およそ20分くらい)が必要になります。そのため、早食いをし
てしまうと、満腹中枢がもうおなかいっぱいだよ」というサインを出す
前に、食べすぎてしまうということになるのです。これを防ぐには、よ
くかんでゆっくりと食べること。

食欲の秋といえど、食べすぎには注意してくださいね。