

ほけんだより

# すこやか10月

平成28年10月3日

多賀城市立多賀城八幡小学校

## 10月の保健目標 目を大切にしましょう



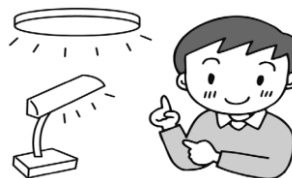
目（しりよく）が悪くなる原因は、ふだんの生活が関係しています。テレビを見る時間やゲームの時間、部屋の明るさ、字を書く時のしせいなど、ふだんの生活をふり返ってみましょう。

目はつかったら、休めることもわすれないで、目を大切にしましょう。

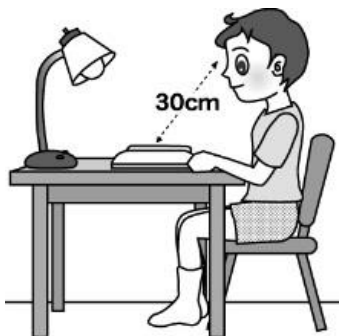
きたない手で目をさわったり、こすったりしないようにしましょう。



読書や、字を書くときは、部屋を明るくしましょう。



つくえで勉強するときのしせいに気をつけましょう。



テレビを長い時間見たり、ゲームを30分以上したりすると、目がつかれます。時間を決めて、行いましょう。





目を休めるために

たまには——  
遠くの景色をながめよう



～おうちの方へ～

1学期の視力検査では、八幡小児童の33.0%が視力低下（視力1.0未満 B・C・D）という結果でした。

視力がC・Dの人には、病院受診の連絡をしています。視力低下が進まないうちに、早めに病院で受診することをお勧めします。



～ 保健室から ～

9月は台風の影響もあり雨天の日が多く、外で運動できない日が続きました。天候不順のためか、体調をくずす人がでてきます。（頭痛、腹痛・だるさなどを訴えます。）夜は早めに寝て、すいみん時間をたっぷりとるようにしましょう。

季節の変わり目で、朝夕は冷えますので、調節のできる服装で登校するようにお願いします。

9月に報告があった感染症

溶連菌感染症・・・2名

