

# ほけんだより



2021. 10. 7 / 上宇部小保健室



きびしかった暑さも、ようやくおさまってきました。

とくに朝・夜はだいぶすずしくなりましたね。

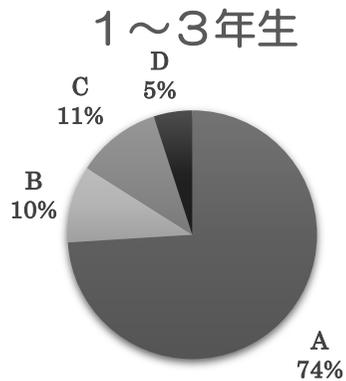
10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服にかわっていきますが、その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節してください。

元気に体育発表会を迎えましょう！

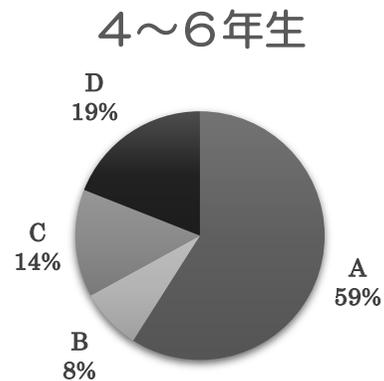


## がっき しりよくけんさ おこな 2学期の視力検査を行いました！

2学期の視力検査の結果から、裸眼視力（メガネ等なし）の割合を示しています。



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



高学年になるにつれて、視力が低下している人が増えています。ゲームやタブレットを使うときは、画面に集中しすぎないように時々目を休めてください。今回の視力検査で視力B以下だった人には、後日保健室からおたよりが配られます。

早めに眼科に行って、お医者さんにみてもらいましょう。



## 10月10日は「目の愛護デー」

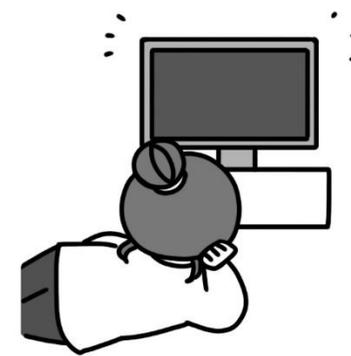
～目を大切にしよう～



心当たりのある人は気をつけて！



寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている



横になってテレビを見ている



ゲームは休憩せずに長時間、することが多い

## タブレットを使うときも気をつけて！

- 画面と目の距離は 30cm
- 画面の角度を傾ける
- 背中を伸ばす
- お尻を後ろにして深く腰掛ける
- 床に両足をつける
- タブレットを使うときは…
- 30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

### 保護者の方へ

体育発表会に向けて練習が本格化しています。今一度、朝の健康観察を徹底し、お子様が万全の状態に登校できますようご協力をお願いいたします。また、引き続き手洗い、マスク着用などの感染症対策へのご協力もお願いします。

