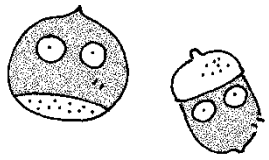
ほけんだより 10月



玉村町立南小学校
平成３０年１０月５日

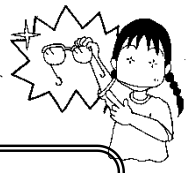
≪１０月の保健目標≫
目を大切にしよう！

運動会が終わり、あっという間に２週間が経とうとしています。本番では一人一人が練習した成果を発揮していて、とてもすばらしかったです。

さて、来週からは後期に入ります。後期は、遠足や修学旅行、持久走大会もあります。季節の変わり目で昼夜の気温差が激しく、風邪を引きやすいので、体調を崩さないように規則正しい生活を心がけましょう。

◎秋の視力検査を行います

※眼鏡を持っている人は、必ず持ってきてください



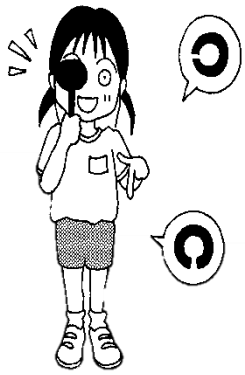
１０／２２（月）・・・４年、５年、６年
１０／２３（火）・・・１年、２年
１０／２６（金）・・・３年

◆全員へ「秋の視力検査結果のお知らせ」を配布します
◆視力B以下の児童には「受診のおすすめ」を配布します

両目の視力に差が出るわけとは・・・？

眼科受診のおすすめをもらった人の中に、右はＡなのに左がＢだった…などという人はいませんか？視力に左右差があることを『不同視』といいます。

□テレビを見るときに身体がななめを向いている
□勉強するときや本を読むときに肘をついている
□寝転がって本を読んだりゲームをしたりする



上記ように、物を正面から見ずに斜め方向から見る癖がついていると、両目の視力に差がでやすいです。視力のずれが少ないと、見えづらさも小さいですが、不同視をみつけたら早期に受診することが大切です。

『見えている』と『見ようとする』

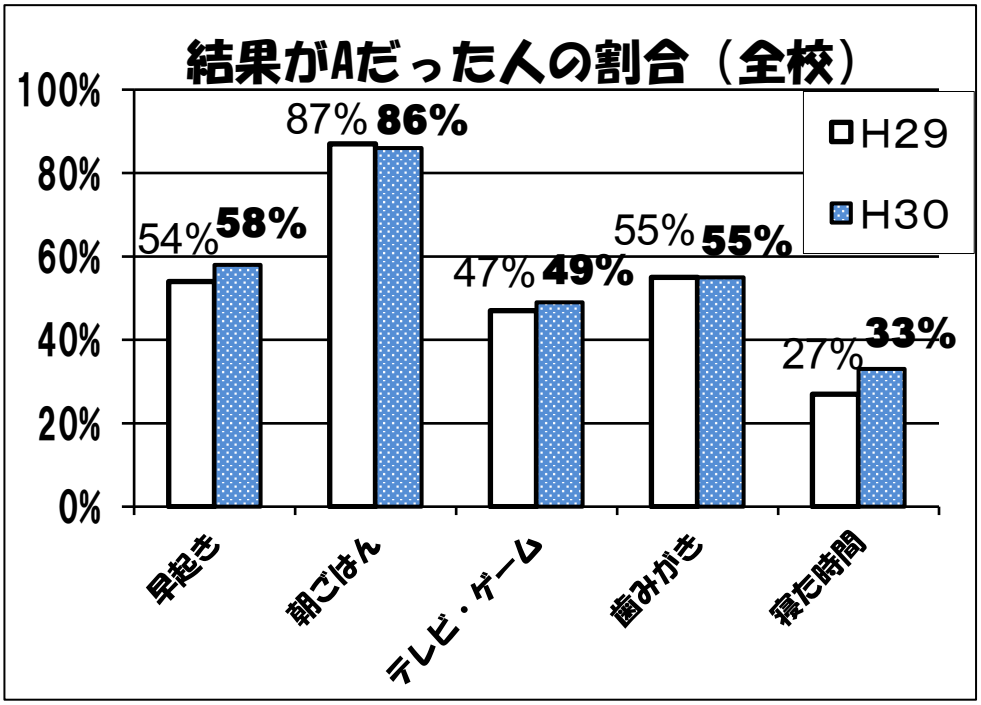
右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。

えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。
まっすぐのはずのえんぴつが…
あれれっ？

私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。

脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。

元気カードにご協力ありがとうございました



ほとんどの項目で、結果がＡだった人の割合が昨年度を上回っていました。みなさんが、夏休み明けに規則正しい生活を送るよう心がけていた証拠だと思います。感想にも、「来年はもっと良い点を取りたい」「これからも続けていきたい」といったことを書いていた子がたくさんいました。

規則正しい生活は、勉強と同じで、短い期間では身につきません。毎日の積み重ねが大切だということを忘れないでくださいね。

◎1年生を対象に色覚検査を実施します【10月26日（金）】

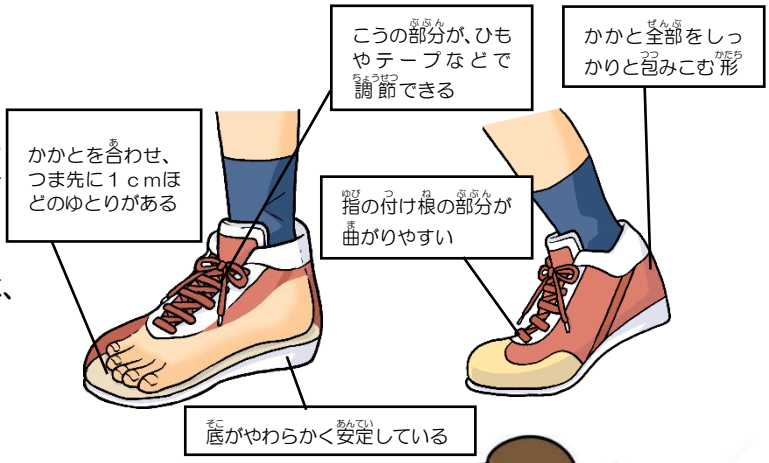
群馬県では、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、小１・中１・高１において希望調査を行い、色覚検査を実施することになっています。対象学年ではないお子さんも希望があれば色覚検査を実施しますので、１０月中に担任または養護教諭まで申し出てください。

◎持久走大会の練習が始まります

はじめにもお話しましたが、11月には持久走大会があります。秋休み以降、本番に向けて練習がスタートします。9月28日（金）に配布した「事前調査」をまだ提出していない人は早めに提出してください。

◆正しいくつの選び方◆

自分の足に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。また、反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。くつを選ぶときは、つま先に１cm ほどゆとりがあるものを選ぶようにしましょう。



保護者の方へ

持久走は、日頃健康なお子さんでも、突然の体調不良などが起こりやすい運動です。校内の体制について教職員間で再度確認し、安全に十分留意して指導していきたいと思っておりますので、保護者の皆さまにも、今回の健康調査のみならず、**日頃の体調管理（早寝・早起き・朝ごはん）**や**朝の健康観察（検温・食欲・顔色・言動）**にご協力いただきますようお願いいたします。