

# ほけんだより



両神小保健室

No. 8

令和6年10月

夏の暑さも落ち着き、さわやかな秋の風がふき秋の気配を感じられるようになりました。最近、秋が短いと感じますがみなさんは今年の秋はどんな「〇〇の秋」にしたいですか？勉強・スポーツ・食欲・読書・芸術など色々な言葉が〇〇に入ると思いますが、考えながら秋を楽しんでみるのもいいかもしれませんね。

あなたの秋はどんな秋？



今週の土曜日には運動会、16日には仲良し体育祭があります。ケガに気をつけて練習をし、本番では力を出し切り思い出になるように、体調管理をしましょう！

裏面に今年度の定期健康診断結果と新体力テストの結果について載せさせていただきます。ご覧ください。

## この時期は衣服で体温調節

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日暑いな...」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのおりもので体温調節をしましょう。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。



毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。

## ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味を A～E から選びましょう！

① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どのように怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ。
- B. 回りくどくて効果がないこと。重いようにならずモヤモヤすること。
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと。
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ。
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと。

## め 目としせいをまもる！

## かた スマホ・ゲームとのつきあい方



スマートフォンやパソコン、タブレットはわたしたちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人もいますが、『目を大切に』『姿勢をよく』がますます大事になっていますね。つきあい方をあらためて見直しましょう。



## 秋の視力検査・色覚検査について

小児期の視力低下は、早期発見が重要なことから、秋の視力検査を行います。

対象者は、1・2・3年生は全員、4年生以上は「4月の検査の視力低下者で眼科を受診していない児童」と「希望者」です。

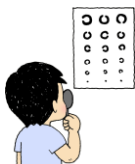
また、「色覚検査」については、4年生を対象に希望調査を行います。別紙にて、希望調査用紙を配りますので、記入をよろしくお願いします。

項目	学年	対象者	検査結果
視力検査	1～3年生	全員	測定者には、全員に個別でお知らせします。
	4～6年生	視力低下者（4月）で眼科未受診者と検査希望者	
色覚検査	4年生	希望者	

キリトリ

視力検査を希望します

※4年生以上で希望する場合は、この申込用紙に記入して担任まで提出してください。(10/9メ切)  
 ※兄弟で希望する場合は、この申し込み用紙に2人分の名前の記入をお願いします。



年 氏名

保護者氏名