

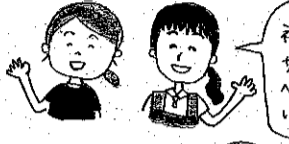
# ほけんだより 10月号

2024年10月1日  
豊中市立高川小学校  
保健室

涼しい日も増えてきて、ずいぶん秋らしくなってきましたね。10月に入り運動会の練習や準備も本格的に始まりますが、ケガのないように気をつけましょう。それぞれの練習の成果が出せるように応援しています。



## たかがわほけんニュース



視力低下のサインを右のページにのせています！

## 秋の視力検査を行います

10月28日(月)～11月1日(金)に秋の視力検査を行います。

- 対象者**
- ① 春の視力検査後「視力検査結果のお知らせ」をもらたが(両眼A以外であたが)「受診報告書」が未提出の者
  - ② 児童及び保護者から希望のあった者
  - ③ 担任が気になる者

- 持ち物**
- ハンカチ(全員)
  - めがね(持っている人のみ)

コンタクト使用者は装着したまま検査をします☆

おうちの方へ  
視力検査をご希望の場合は、10月11日(金)までに連絡帳等で担任までお知らせ下さい。

これをやっていたら 視力低下のサインかも！

- 近くで見る
- あごを上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る

もしこのようなことをしていたら、視力が落ちてきているかもしれません。秋の視力検査を受けることをおすすめします！

### もうすぐ運動会 // 準備はOK?

- つめ** つめは切っていますか？  
自分がケガをしないためにも、友達にケガをさせないためにも必ず切っておきましょう！！
- くつ** 足にあたくつ、運動しやすいくつをはいていますか？  
自分の足に合わないくつ、運動に不向きなくつは、ケガにつながるのでやめよう。
- 水分** 運動をすることも増えるこの時期。水分補給はこまめにして下さいね！！  
毎日忘木ずに水筒を持ってくるようにしましょう。

### 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！

水筒を持ち歩きながら転倒した際に、首や肩にかけていた水筒がおなかに当たって、内臓を損傷する等の思わぬ事故が発生しています。国でも注意喚起されています。

**水筒を持ち歩くときのポイント**

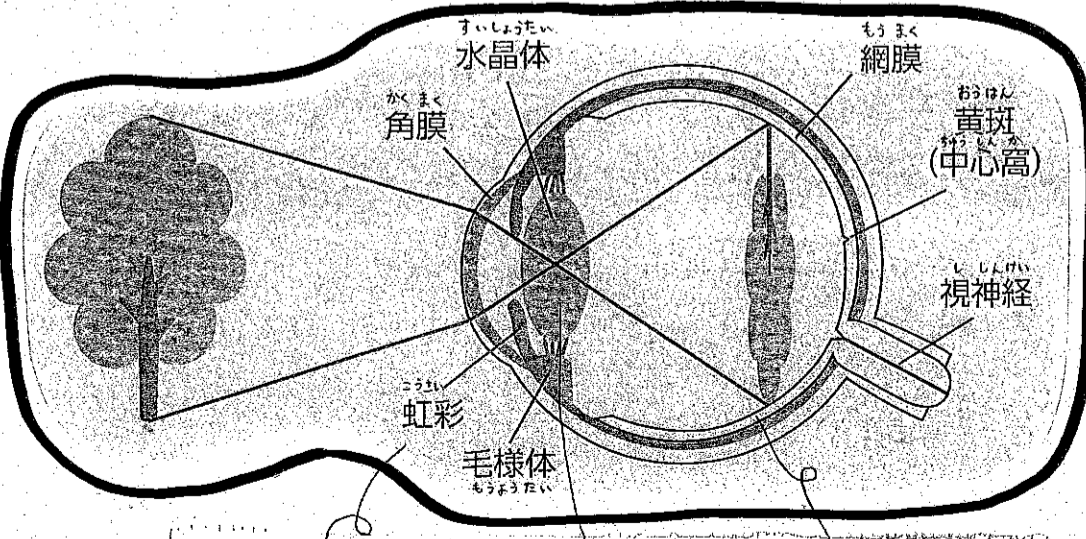
- 水筒はなるべくランドセル・リュックサック等に入めましょう。(も木ないように気をつけて下さい)
- 水筒を肩からかけているときは走らないようにしましょう。
- 遊具等で遊ぶ場合は水筒を置いて遊ばしましょう。

# 10月10日は目の愛護デー 目を大切にしましょう！

**目のしくみをみてみよう！！**

目って実はカメラのようなしくみになっているんだよ！！

物の色や形は、「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通った時に屈折し、網膜で像を結びます。



- 虹彩** カメラでいうと「しぼり」。のびちがみして、光の量を調整します。
- 水晶体** カメラでいうと「レンズ」。ここに入ってくる光をまげて、網膜にピントをあわせる。
- 網膜** カメラでいうと「フィルム」。ここに見ているものがうつし出されて、脳に情報が送られます。

### 目にやさしい生活を♡♡

あてはまるものにチェックを入れてね！！

- 前髪は目にかからない
- いい姿勢で勉強している
- よく寝ている
- テレビを見る時画面から2mはなれている
- テレビやパソコンゲームなどは長時間しない
- 部屋はあかるくしている
- バランスのいい食事をしている
- 時々遠くをながめている

が0~3この人 ⇒ つかれ目さん  
 が4~7この人 ⇒ ちょっとつかれ目さん  
 が8この人 ⇒ 元気目さん

が少なかつた人は、目にやさしい生活を心がけてみてくださいね！