

ほけんだより

平成 30 年 10 月 弥富市立栄南小学校

だんだんと涼しい日が増えてきて、秋らしくなってきました。昼間は暑くても、夕方や朝はひんやりとしますね。急な気温の変化で、体調をくずしやすい時期でもあります。気温に合わせて調節のできる服そいで登校しましょう。さっとはおれるものがあるといいですね。

秋の夜長も電源オフで

秋は四季の中でも一番夜の時間が長く、「秋の夜長」といわれます。

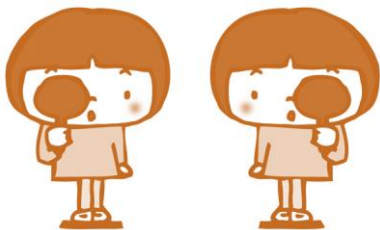
過ごしやすくなるこの季節は、みなさんもつい夜ふかしをして、テレビを見たり、ゲームやスマホ、パソコンをやったりしていませんか？そんなあなた！

たまにはすべてのメディアの電源をオフにしてみましょう。その代わりに家族でおしゃべりをしたり、ゆっくりお風呂に入ったり、本を読んだりするのもよいですね。

寝る前に、スマホやパソコンなどの液晶画面から出る明るい光をあびると、寝付きが悪くなるともいわれています。よい睡眠のためにも、ぜひノーメディアデーをつくってみてくださいね。



視力検査を行います



眼鏡をめている人は、検査の白わすれずに持ってきてください。

10月9日（火）1年生、2年生、3年生

10月10日（水）4年生、6年生、のぞみ

10月12日（金）5年生

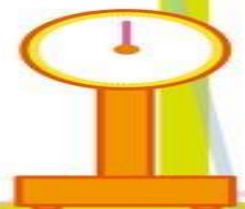
がつしたいそくていけっか 9月身体測定結果

	身長		体重	
	男子	女子	男子	女子
1年	117.8	119.4	21.6	22.4
2年	122.2	123.0	22.4	23.4
3年	130.7	131.1	28.2	25.7
4年	136.1	134.7	31.5	31.4
5年	146.5	144.3	35.3	36.3
6年	146.3	147.5	46.9	37.7

学年ごとの身長と体重の平均です。どれだけ大きくなったかな？

まわりの子の成長が気になると思います。が、成長する時期は一人一人違うので、あせることはありません。

みなさんの成長の記録は健康手帳に書いてあります。保健室に置いてあるので、見たい人は見に来てくださいね。



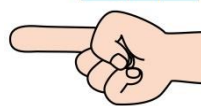
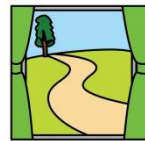
10月10日は目の愛護デー

きき目はどっち??

「右きき?左きき?」ときかれたら手(腕)や、足のことだと思ってもかもしれませんが、目にも「きき目」があります。私たちはふだん気にしていなくても自然にきき目の方をよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。

【きき目の調べ方】

- ① 数メートル離れたものをじっとみる。
- ② そのまま見ているものを指でさす。
- ③ その状態で片目ずつ閉じたり開けたりする。



この時、片方ではしっかり指しているように見えても、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかり指しているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識してきき目を使う場合もあるそうですよ。



たいせつな目をサポート!

なみだのはたらき

ばいきんをやっつける ゴミやほこりをあらいながす



えいようやさんそをはこぶ かんそうをふせぐ



これから先も
ずっと使う目です。
大切にしましょう!



保護者の方へ～色の見え方について～

近年、先天的に色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15年度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目でなくなったことから、特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も含め気が付かない場合があります。

色の見え方が異なる人の割合は男性の約5%、女性の0.2%と言われています。お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方に関して不明な点などがありましたら、学級担任、または養護教諭にご連絡・ご相談ください。

