

# ほけんだより

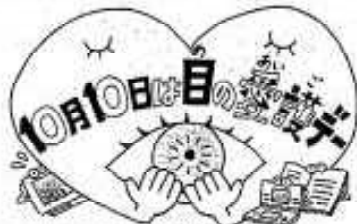
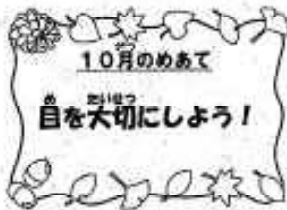
2018. 10. 2

宮前小学校

心とからだの健康についてのお知らせです。おうちの人がいっしょに楽しんでください。



また暑い日もありますが、朝晩は少し涼しくなってきました。これからは過ごしやすいく気候になるので、いろいろなことにしぐり取り組めそうですね。  
 外であんまり運動したりすることもよくなるので、けがをしないように気をつけてね!



## 10月の保健行事

|        |             |    |
|--------|-------------|----|
| 4日(木)  | 視力検査        | 6年 |
| 5日(金)  | "           | 5年 |
| 5日(金)  | 歯検票集計(5年のみ) |    |
| 9日(火)  | 視力検査        | 4年 |
| 10日(水) | "           | 3年 |
| 11日(木) | "           | 2年 |
| 12日(金) | "           | 1年 |
| 18日(木) | 視力再検査       |    |

### テレビを見たりゲームをしたりする時は...

どんなことに気をつけたらいいの? 絵を見たり聞いたり。  
 ○の中にあてはまることは(文字や数字はなにかな?)

メガネを  
つかかか  
はめて  
みてね!



テレビは、○×-テレビ以上はなれ見る

○○○○○②. テレビを見たりゲームをしたりしない

テレビを見たりゲームをしたりする時は、へやの○○○をすて明るくする

《これは、ほけんしつです。たのびな!》

### おうちから 視力手帳について

視力検査で裸眼視力の9以下のお子様には「視力手帳」とお渡します。  
 受診の有無にかかわらず、保護者印を押し、  
 11(金)までに学校へ提出ください。

前髪が長くて

### 目がかくれんぼしている人はいませんか?



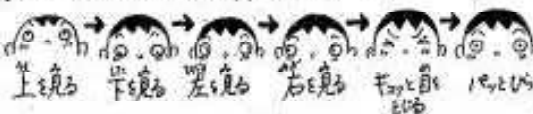
前髪が長いと見えにくいだけでなく、次のような心配があるよ。

①目がつかれやすい  
↓  
視力が下がる

②髪の毛が目に当たって  
目のひょうきになることがある

ピンやゴムでとめる。短く切るなどして、目に前髪がからないようにしよう。

### \*目がつかれたら、目の体操を!



おぼえておきな!

### 9月の身体づくりの時に、勉強したね!

歯垢(プラーク) = ましぼきの ○○○

- えんじつのもち方でやさしくみがたいいじかりました。
- カラーテストで歯と歯の間が赤くなると、それが「歯垢」ということをはじめて知りました。
- 歯みがきをさぼりませんでした。ましぼきの歯垢がたまらないように、おれやばいと思えました。
- かわらには、今までと違って、すきでいたこと。次からは軽くみがきたいと思えます。
- はえだは、かなりの歯垢があるの。もていねいにみがきたいです。
- 朝、いつも歯をみがくときに、歯垢がたまっていたら、おれやばいと思えました。

☆☆ みんなが書いてくれた感想から ☆☆☆

