



2017.10.6

NO.7

鏡西部小学校



いえひと いっしょよ
家の人と一緒に読みましょう

うんどうかい
運動会はどうでしたか？みんなが全力でがんばれた

すばらしい運動会だったと思います。

あさばんすず
朝晩涼しくなってきました。過ごしやすい季節になり

ましたが、季節の変わり目は体調をくずしやすいので、

衣服の調整にも気をつけていきましょうね。



がつ ほけんもくひょう
10月の保健目標

めたいせつ
目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです

こんな症状はありませんか？チェックしてみよう！

目がジョボジョボする

涙がでる

まぶたがピクピクする

ぼやけて見える

目が赤くなる

首や肩がこりやすい

目やにがでる

光がまぶしい

頭が重い、痛い

～チェックがついた人は「目にやさしく」しよう～

かんきょう 環境

- ・本を読んだり勉強をする時は部屋を明るくする
- ・ノートや本に、直射日光があたらないようにする
- ・前がみが目にかからないようにする

こうどう 行動

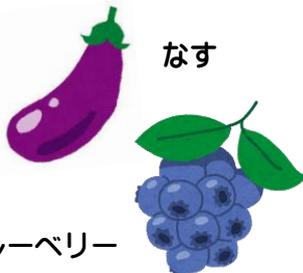
- ・テレビやゲームは時間を決める
- ・ゲームは30分ごとに休けいする
- ・いつも姿勢をよくする
- ・たっぷりすいみんをとる

たもの 食べ物

とくに目にやさしい栄養は…

アントシアニン

目のつかれをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする、見る力を守る



えいよう
栄養のバランスを **かんが** 考えて **た** 食べるのも **だいじ** 大事です！

《9月に視力検査を行いました！》 結果はフェニックスでお知らせしています

▶ 1. 0が見えなかった人 (B.C.D) へ

今年度受診済みの人…必要があれば受診してください。
 今年度未受診の人…眼科の受診をおすすめします。



9月の視力検査の結果
 1.0が見えなかった人 9人(32.1%)
 ※現在6人受診済みです

9月の「元気もりもりカード」の集計結果



全項目パーフェクト(2日間とも〇)6人!

	0日	1日	2日
早寝	6	7	14
早起き	2	4	21
学習	1	4	22
朝ごはん	0	1	26
朝歯みがき	4	0	23
夜歯みがき	1	2	24
ノブイ	0	1	26

9月の取組はどうでしたか？
 今回はノーメディアをがんばれた人が多かったです。
 次はレベルを上げてがんばりましょう！

早寝・早起きが苦手な人が多いみたいです。
 1日でも目標を守れるようにならなうにがんばってみましょう。

10月17日(火)は見学旅行



●乗物の乗り降りの時は
飛びださない



●体調がよくないときや
けがをしたときはすぐに知らせる



●道路は1列で歩く

むし歯の治療がすんだ人は診療指導表を提出してください

9月末までに、むし歯の未処置のうち7人の人が受診・治療を済ませました。
 むし歯の治療がすんだ人で診療指導票を記入してもらった人は
 学校に提出をお願いします。保護者の方にはお世話になります。

