



滝尾小学校
保健室



10月の保健目標：目を大切にしよう



今の生活が、未来の目を守る！

小学生は近視が進みやすい時期です。近視は将来の目の病気(緑内障・網膜剥離)にもつながるため、今から進行を防ぐことが大切です。



めをたいせつにできているかな？チェック



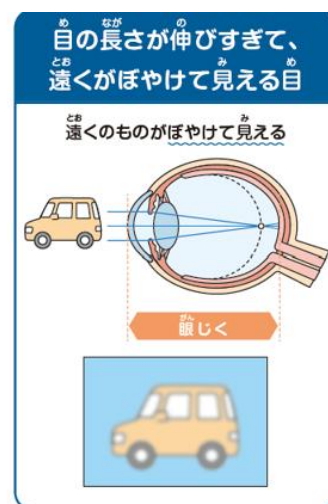
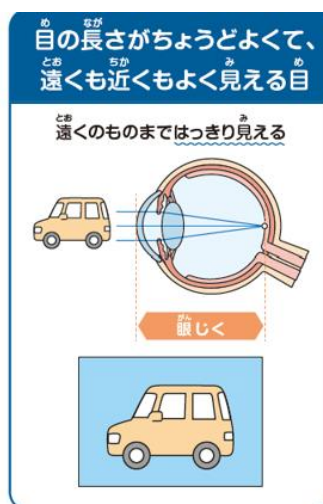
あてはまるすうじを たしてね	はい
画面から目を30cm以上はなしている	3
ゲーム等をする時は30分に1回は目を休めている	3
外遊びを1日に2時間以上している	3
勉強や読書、ゲームをする時は部屋を明るくしている	1
合計【10点満点】	点

近視ってどんな病気？

近視の多くは、眼球が前後にのびすぎてしまい、遠くのものが見えにくくなります。眼球は、体が大きくなる成長期の時期にのびることが多いです。のびた眼球はもとに戻りません。

「はなす」「やすむ」「そとあそび」

で今と未来の目を守りましょう！



保護者の方へお知らせ 4年生・色覚検査の希望調査をおこないます

先天的に色の見分けに特性がある人は、男子の約 20 人に 1 人、女子の約 500 人に 1 人といわれています。日常生活に大きな支障がなく、本人や保護者が色の見え方の特性に気付いていないこともあります。しかし、状況によっては生活に配慮が望まれる場合があります。本校では、**4年生を対象に希望調査を行い、希望する児童に色覚検査を実施いたします。**他学年で検査を希望される場合は、保健室までお気軽にご連絡ください。

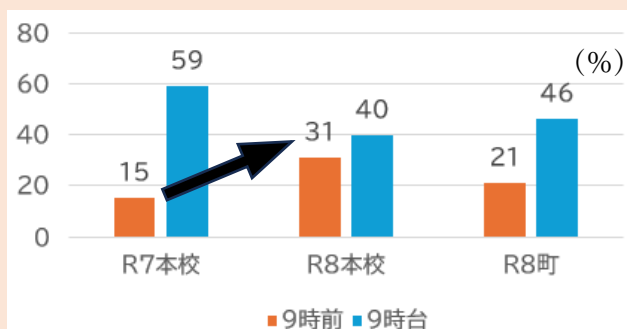
いっきき生活しゅうかん

「いっきき生活しゅうかん」の取組、ありがとうございます。今年度は、いろいろな先生がみなさんの取組を見守り、コメントをしています。今月はどの先生からのコメントでしょう？ 楽しみにチェックしてくださいね！

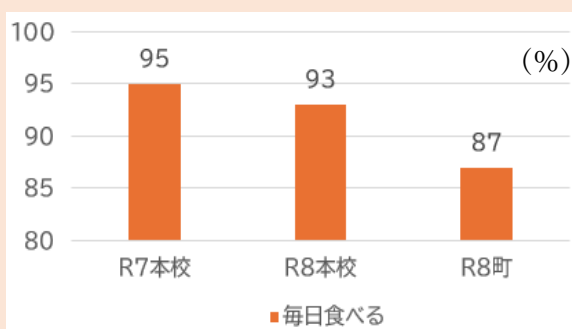
生活アンケート結果

9時前に寝る人や、メディアコントロールをいつも意識している人が増えました。とてもいいですね！また、家族とよく話をしている人が多いことも、本校の素敵なおところ。「朝ごはんを毎日食べる」は目指せ100%！ みんなで楽しく、いっきき生活しゅうかんを続けていきましょう。

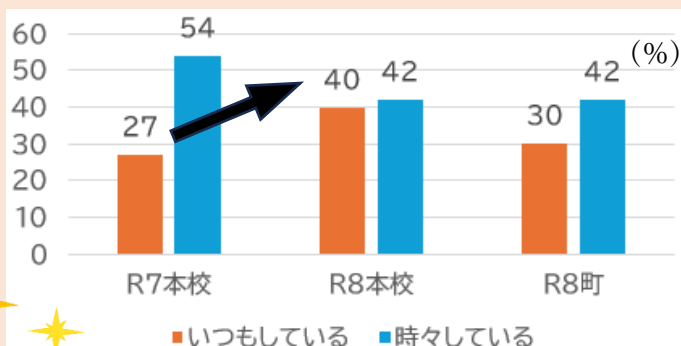
よく寝るのは何時頃ですか？



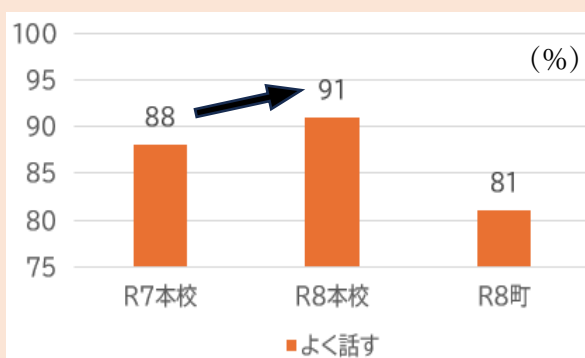
朝ごはんをまいにち食べますか？



メディアコントロールを意識して生活していますか？



家族とどれくらい話しますか？



めざせ！ぴかぴかトイレ！！

9月に児童トイレのかべと天井を業者の方にきれいにいただきました！2学期は、トイレのスリッパがきれいにならんでいることが多くとても気持ちがいいですね。その一方で、「流していないトイレ」「よごれがそのまま」「トイレットペーパーが“おぼけ”のようにながく出たまま」といった様子があります。

次の人への思いやりの気持ちで、ぴかぴかトイレ名人をめざしたいですね！トイレブラシの使い方やそうじの仕方は、ぜひお家でも練習してみましょう。

トイレめいじん

ようをたしたあとは..

1 ながす

2 みる

※よごれていたら、
できれいにしてね