

笑顔いっぱい！健康だより

おうちの人といっしょ
によみましょう！



平成29年10月6日
中央台東小 保健室

朝夕の冷え込みや草木の紅葉から、秋を感じるようになりましたね。秋は、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」などと言われるように、いろいろなことを始めるのにはよい季節です。体調管理やけがに気をつけながら、目標を持って過ごし、実りの多い秋にしてくださいね。

10月の保健目標

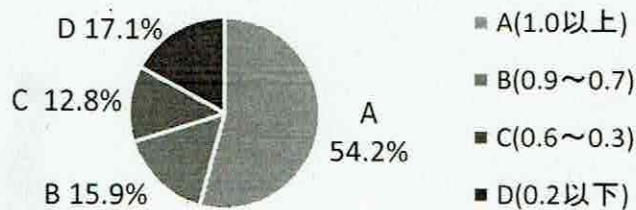
目を大切にしよう



東小の視力検査の結果は...

4月に行った視力検査の結果、裸眼視力1.0未満(B～D判定)の人は45.8%でした。昨年度(50.1%)よりも減少しましたが、全国平均31.5%(H28)と比較すると、高い割合となっています。視力低下の原因はさまざまです。また、物がよく見えないと、集中力が低下したりけがをしたりすることもあります。結果がB以下の人、特にC・D判定だった人は、早めに眼科医を受診することをお勧めします。

平成29年度 視力検査結果



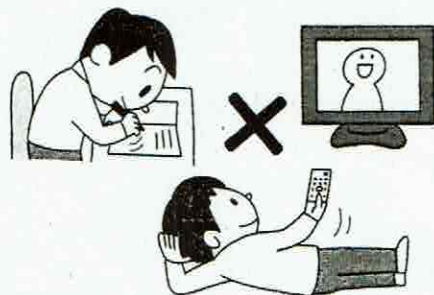
※結果は裸眼視力。左右の低い方の視力を計上。

10月10日は 目の愛護デー



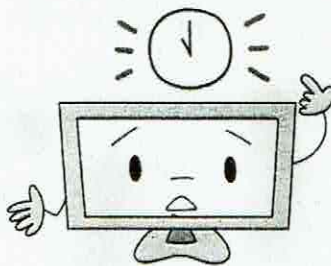
目にやさしい生活をしよう

勉強やテレビは
正しい姿勢で



- ☆目を近づけすぎない。
- ☆寝転んで見ない。

長時間、テレビを見たり
ゲームをしたりしない



- ☆時間を決める。
- ☆読書や運動をする。

前がみは目にかから
ないようにする



- ☆短く切る。
- ☆ピンで留める。

東小「むし歯ゼロ」を 目指そう!!

むし歯ゼロまであと 52 人!



『みがいている』→『みがけている』
は歯みがきを!!「5分デー」「かがみデー」
「くふうデー」を取り入れてみてね!