

すこやか

H23.10.13 仙台市立福室小学校 保健室発行

2学期がスタート！！

春からどのくらい大きくなったか、発育測定をします。

また、10月10日は目の愛護デーでした。

みんなの目は健康か、視力検査も行います。

学年が上がると、視力が下がる人も多くなるようです。

もう一度、ふだんの生活を見直しましょう。

10月の保健行事

秋の発育測定・視力検査

10/14 (金) 6年生

10/17 (月) 5年生

10/18 (火) 4年生

10/19 (水) 3年生

10/20 (木) 2年生

10/21 (金) 1年生

体育着の半そで・短パン・はだしで測定。

メガネを使っている人は忘れずに。

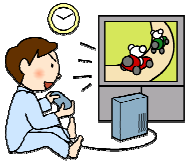
脊柱側弯症検査 (5年生対象)

10/19 (水) 午後1時30分～

10月10日は目の愛護デー

みなさん、目は大切にしましょう！

目を健康にする6つのポイント



ゲームやテレビは
時間を決めて

*30分見たら、5分休みをとったり、CM中は遠くを見たり。



目と本の距離は30cmくらい。

よい姿勢で！！



テレビを見るときは、
はなれて見る。
部屋を、明るくする。



前がみが
目に入らないように。



目にゴミが入った時は、
こすらず水で洗い流す。



目を休めましょう。



保護者の皆様へ。

健康な視力は、A (1.0以上) と言われています。

視力検査で、B・C・Dの場合、近視だけでなく、その他の目の病気も心配されるため、眼科受診のお便りを配布します。眼科で診察いただいた結果を、担任にお知らせください。

もう一度、お子さまと目の健康について確認ください。

