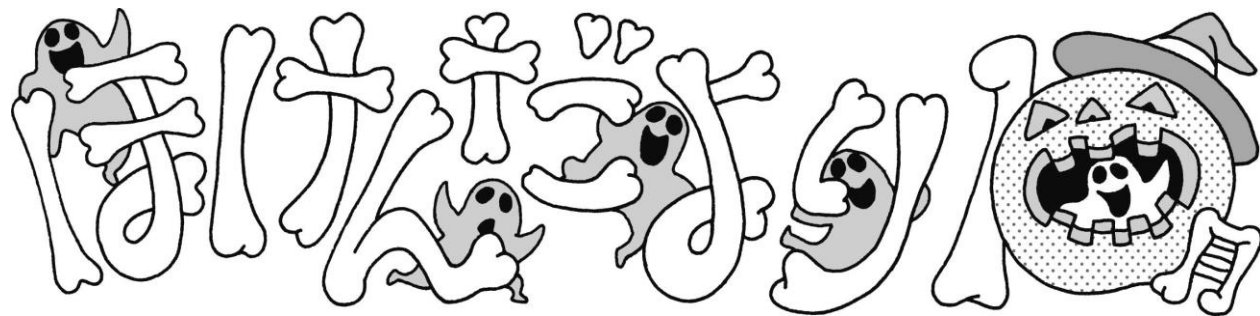




半原小学校保健室 H30年 10月 1日発行

秋の<sup>あき</sup>声<sup>こえ</sup>が聞こえる<sup>きこえる</sup>過ごしやすい<sup>すごしやすい</sup>季節<sup>きせつ</sup>になってきました。読書<sup>どくしよ</sup>や勉強<sup>べんきやう</sup>、スポーツにじっくり取り組む<sup>とくめ</sup>の<sup>し</sup>によい<sup>いい</sup>時期<sup>じき</sup>です。一方で朝夕の気温差<sup>いきんさ</sup>が大きい<sup>おお</sup>ため、体調<sup>たいちやう</sup>をくずしやすい<sup>くずしやすい</sup>時期<sup>じき</sup>でもあります。登校前<sup>とうこうまえ</sup>にお子<sup>こ</sup>さんと一緒<sup>いっしょ</sup>に天気予報<sup>てんきよほう</sup>を確認<sup>かくにん</sup>したり、気候<sup>きこう</sup>に合わせて上着<sup>うわぎ</sup>で体温調節<sup>たいおんちやうせつ</sup>ができるようご配慮<sup>はいりよ</sup>をお願いします。

## 気温<sup>きおん</sup>の変化<sup>へんか</sup>に合わせて衣服<sup>いふく</sup>を調節<sup>ちやうせつ</sup>しましょう

▼▼▼気温<sup>きおん</sup>と衣服<sup>いふく</sup>の種類<sup>しゆるい</sup>の目安<sup>めやす</sup>▼▼▼

25℃



はんそで  
半袖

がつはじ  
10月初めごろの  
さいこうきおん  
最高気温

20℃



ながそで  
長袖

15℃



ながそで うわぎ  
長袖の上着

10℃



あつで うわぎ  
厚手の上着

がつまつ  
10月末ごろの  
さいていきおん  
最低気温

いま <sup>いま</sup> <sup>じき</sup> <sup>はんそで</sup> <sup>うえ</sup> <sup>うわぎ</sup> <sup>き</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>き</sup>  
今の時期は、半袖の上に上着を着て、脱ぎ着できるようにするといいですね。



10月1日(月)～5日(金)に視力検査<sup>しりよくけんさ</sup>を行います。4月に検査<sup>けんさ</sup>したときから視力<sup>しりよく</sup>が落ちていないかを調べます。めがねをもって<sup>ひと</sup> <sup>わす</sup>いる人は忘れずに持<sup>も</sup>てきましょう。

A (視力<sup>しりよく</sup>1.0以上<sup>いじやう</sup>) …通常<sup>つうじやう</sup>、めがねは必要<sup>ひつよう</sup>のない段階<sup>だんかい</sup>です。

B (0.7～0.9) …多くの人は、教室の後方の席でも黒板の文字はほとんど読めますが、小さい文字になると、見えにくい場合もあるので、眼科で相談しましょう。

C (0.3～0.6) …席が教室の前方であれば、なんとか文字は見えますが、それでもきれいに見えているのは全体の半分くらいです。そろそろめがねの使用<sup>しよう</sup>を考<sup>かんが</sup>えてもよい時期です。

D (0.3未満<sup>みまん</sup>) …教室の一番前に座<sup>すわ</sup>っていても、めがねがなければ、黒板の字は読めない状態です。

**寝転がってテレビを見る**

これじゃ、ぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか！

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変！

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ～

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

**目に前髪がかかっている**

前髪がジャマだなあ

ちょっと！バイキンが入ってきちゃう！

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま**

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。