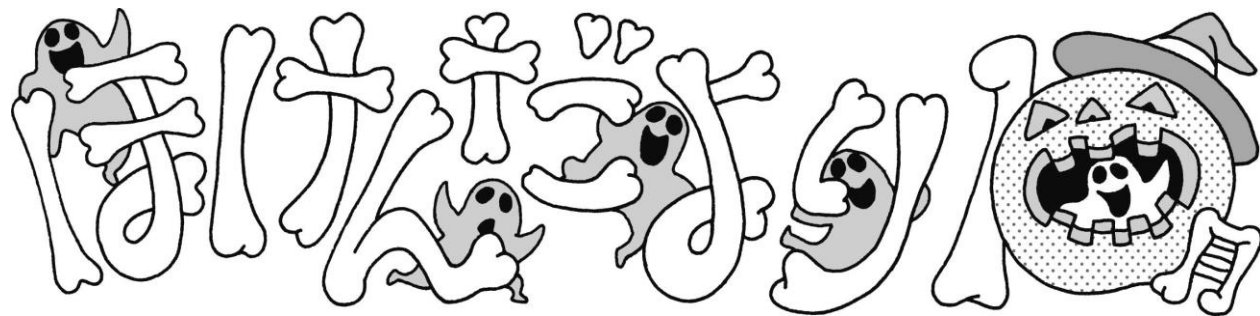




半原小学校保健室 R元年 10月4日発行

秋の^{あき}声^{こえ}が聞こえる^{きこえる}過ごしやすい^{すごしやすい}季節^{きせつ}になってきました。読書^{どくしょ}や勉強^{べんきょう}、スポーツにじっくり取り組むのによい時期^{じき}です。一方で朝夕^{あさゆふ}の気温^{きおん}差^さが大きい^{おお}ため、体調^{たいちよう}をくずしやすい時期^{じき}でもあります。登校前^{とうこうまえ}にお子さん^こと一緒に^{いっしょ}天気予報^{てんきよほう}を確認^{かくにん}したり、気候^{きこう}に合わせて^あ上着^{うわぎ}で体温調節^{たいおんちようせつ}ができるようご配慮^{はいりょ}をお願いします。

気温^{きおん}の変化^{へんか}に合わせて衣服^{いふく}を調節^{ちようせつ}しましょう

▼▼▼気温^{きおん}と衣服^{いふく}の種類^{しゆるい}の目安^{めやす}▼▼▼

25℃



はんそで
半袖

がっはし
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 じき はんとで うえ うわぎ き め き
今の時期^{いま じき}は、半袖^{はんそで}の上に上着^{うわぎ}を着^きて、脱ぎ着^{ぬ き}できるようにするといいですね。

いつもより時期^{じき}が早く、インフルエンザ^{いんふれんざ}が流行^{りゅうこう}しはじめています。

9月^{がつ}は6人^{にん}が欠席^{けっせき}していますので、熱^{ねつ}が高い^{たか}場合は病院^{びやういん}で検査^{けんさ}してもらうのをおすすめします。



10月の第1～2週^{がっ だいい しゅう かくきやうしつ}に各教室^{しりよくけんさ}で視力検査^{しりよくけんさ}を行います。4月に検査^{けんさ}したときから視力^{しりよく}が落ちていないかを調べますのでめがねをもっている人は忘れずに持^もってきましょう。

A (視力^{しりよく}1.0以上^{いじょう}) …通常^{つうじよう}、めがねは必要^{ひつよう}のない段階^{だんかい}です。

B (0.7～0.9) …多く^{おほ}の人は、教室^{きやうしつ}の後方^{こうほう}の席^{せき}でも黒板^{こくばん}の文字^{もじ}はほとんど読めませんが、小さい文字^{ちいさいもじ}になると、見えにくい場合^{ばあい}もあるので、眼科^{がんか}で相談^{そうだん}しましょう。

C (0.3～0.6) …席^{せき}が教室^{きやうしつ}の前方^{ぜんぽう}であれば、なんとか文字^{もじ}は見えますが、それでもきれいにみえているのは全体の半分^{ぜんたいはんぶん}くらいです。そろそろめがね^{めがね}の使用^{しよう}を考えてもよい時期^{じき}です。

D (0.3未満^{みまん}) …教室^{きやうしつ}の一番前^{いちばんまえ}に座^{すわ}っていても、めがねがなければ、黒板^{こくばん}の字^じは読めない状態^{じやうたい}です。

10月10日は目の愛護デー

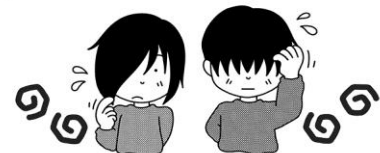
心がけていますか？

長時間^{ながじかん}、近く^{ちかく}を見すぎている？



たまには遠く^{とほく}を見て、目^めを休ませ^{やす}めてあげて

前髪^{まえがみ}、目^めにかかってない？



切^きったり、とめたりして
目^めにかからないように

部屋^{へや}、暗く^くない？



見^みるところだけ明^あくてもダメだよ

勉強^{べんきょう}中の姿勢^{しせ}、大丈夫^{だいじゆう}？



背中^{せなか}ピン！で30cmは離^{はな}そうよ

目にやさしい生活

9月^{がつ}から目^めのかゆみや痛み^{いた}を訴^{うた}える人^{ひと}がいます。

目^めの前髪^{まえがみ}はかかっていませんか？もしかしら、アレルギー^{アレルギー}の人^{ひと}もいるかもしれませんね。症^{しょう}状^{じやう}の軽^{かる}い人^{ひと}がほとんどですが、早^{はや}めに眼科^{がんか}でみ^みてもらうこと^{こと}をおすすめ^{おすすめ}します。