

# ほけんだより 10月

栃木市立皆川城東小学校 平成26年 10月

あつ なつ す すす ひ ふ 暑かった夏が過ぎ、涼しい日が増えてきました。朝晩と日中の寒暖の差が  
おお たいちよう こ 大きいので、体調をくずしているお子さんもいます。10月は校外学習など  
たの ぎょうじ しょうよく あき 楽しい行事があります。食欲の秋、おいしいものを食べ、夜は早めに休んで  
げんき す 元気に過ごしましょう。

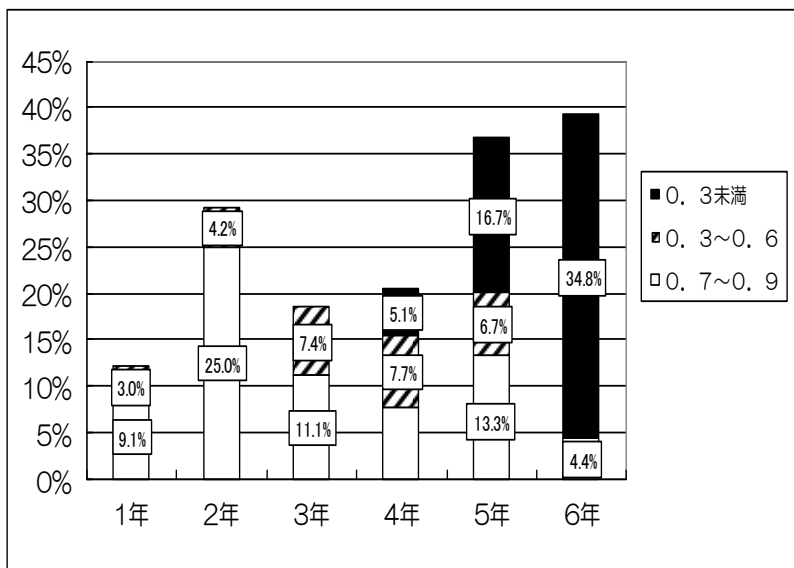


## ほんねんど がつ しりょくけんさけっか 本年度4月の視力検査結果

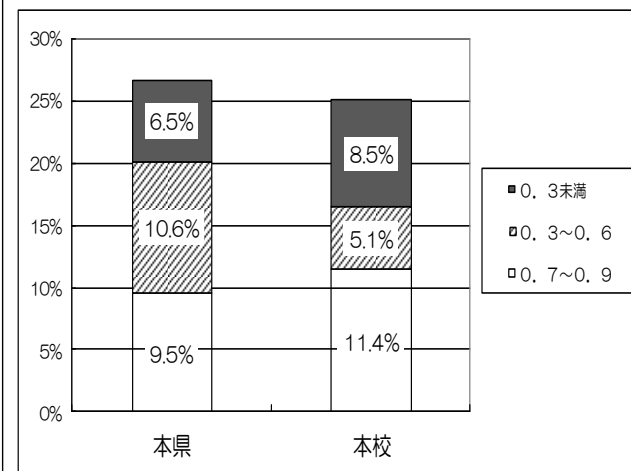


しりょく みまん じどう わりあい  
視力1.0未満の児童の割合

がくねんべつ  
学年別



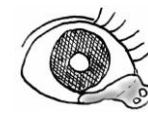
けん ひかく  
県との比較



ほんこう くら ひくい  
本校の視力1.0未満の割合は、県に比べ低い割合となっています。

ねんせい おお けっか  
5・6年生に1.0未満の児童が多い結果となっています。

め お あいだ やす はたら つづ いま すいみんじかん じゅうぶん  
目は、起きている間、ずっと休まず働き続けています。今から睡眠時間を十分  
とったり、適切な照明で勉強や読書をしたり、テレビやゲームの時間を決め  
るなど目にやさしい生活を心がけましょう。



こんなときは目のSOSです

こくばん か もじ み  
・黒板に書いてある文字がはっきり見えない

きょうかしょ もじ よ  
・教科書の文字がぼやけて読みにくい

すこ もじ み  
・少しはなれると、テレビの文字が見えない

はる しりょく ひと  
春の視力でぎりぎりAだった人や「目のSOS」サインの出ている人は、眼科でくわしく見てもらいましょう。



## えいよう 目によい栄養ABC

からだ なか  
体の中から目をサポートしよう

ビタミンA 目の粘膜を強くする  
にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ

ビタミンB 目の神経の働きを助け、視力低下をふせぐ  
ビタミンB1

ぶたにく げんまい  
豚肉、さば、玄米、れんこん  
ビタミンB2

なっとう  
納豆、レバー、たまご、のり

ビタミンC 目の健康を保つ

かき こまつな けんこう たも  
柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根



## ♡♡♡目の愛護デー♡



目と目を合わせる、アイコンタクトは、コミュニケーションの基本  
と言われます。おうちのかたもお忙しい毎日だとは思いますが、お子  
さんと目を合わせて話す時間をどうぞ大切にしてください。