

ほけんだより 10月

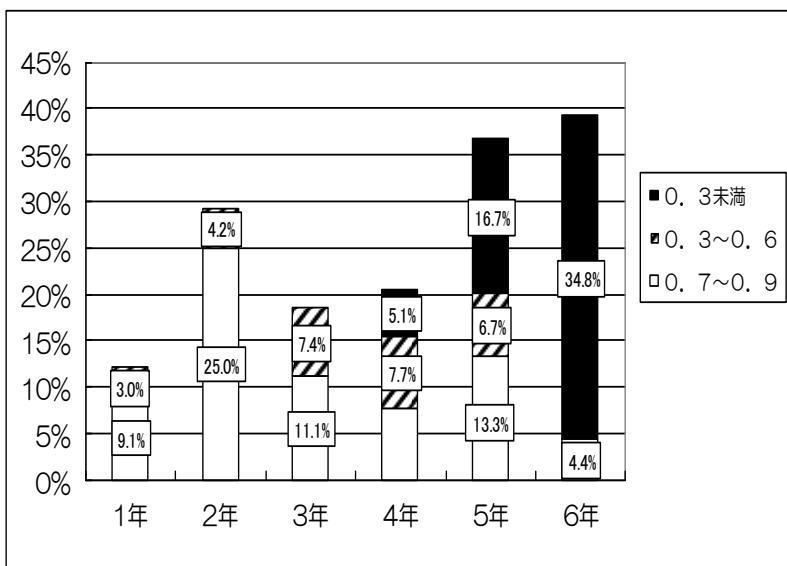
栃木市立皆川城東小学校 平成26年 10月

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、夜は早めに休んで元気に過ごしましょう。

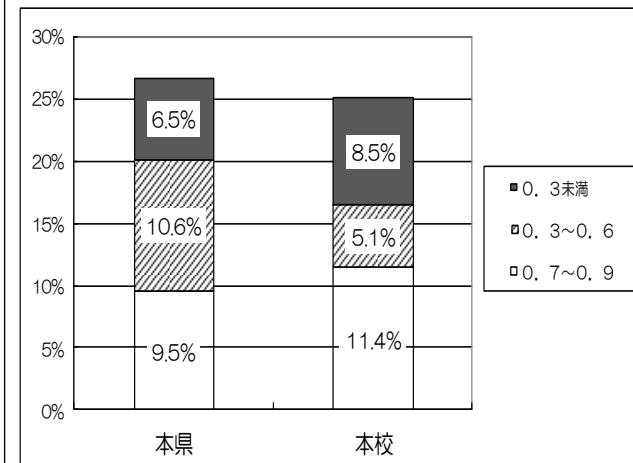
本年度4月の視力検査結果

視力1.0未満の児童の割合

学年別



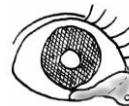
県との比較



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。

5・6年生に1.0未満の児童が多い結果となっています。

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にとったり、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

・黒板に書いてある文字がはっきり見えない

・教科書の文字がぼやけて読みにくい

・少しはなれると、テレビの文字が見えない



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。

目によい栄養ABC

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



うなぎ チーズ 緑黄色野菜

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

豚肉、さば、玄米、れんこん

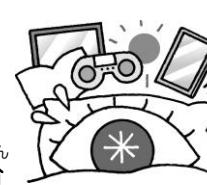
ビタミンB2

納豆、レバー、たまご、のり



ビタミンC 目の健康を保つ

柿、小松菜、ブロッccoli、じゃがいも、さつまいも、大根



10月の愛護デー



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。