



R8. 10. 8 (木)

中塚小学校 保健室

No.6

朝晩は肌寒くなり、本格的な秋を迎えています。日中との気温差が大きいこの季節は、体調を崩しやすいです。手洗い・うがいや規則正しい生活を意識して、毎日を元気に過ごしましょう！



イラストクイズにチャレンジ！



みんなの体には大切な目を守っているものがあります。何かわかるかな？

たとえば…

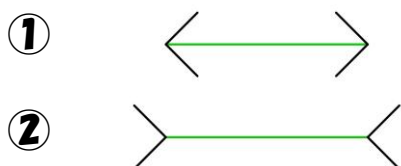
- 汗やゴミ、ほこりなどが目に入るのを防ぐ
- まぶしさをやわらげる
- 目を乾燥から守る など

- 1 ま = ?
- 2 げ = ?
- 3 ま = ?
- 4 だ = ?

※答えはおたよりの下を見てね！

目のふしぎ体験！！

①と②ではどちらが長いと思いますか？



正解は・・・どちらも同じです！！
矢印の向きに引っぱられて、脳が長さを勘違いしてしまいうため、このような目の錯覚が起こるそうです。

今年のインフルエンザは流行が早い？！

全国的に例年より早い時期からインフルエンザの流行が心配されています。「まだ大丈夫」と油断せず、今からしっかり予防しましょう。

✿ 手洗い・うがいを習慣に

✿ 十分な睡眠と栄養で体力アップ！

✿ 人混みではマスクを着用

✿ こまめな換気をしよう





つかめ 疲れた目にパワーをチャージ

め 目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

め つか かる ほう ほう 目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



保護者のみなさまへ



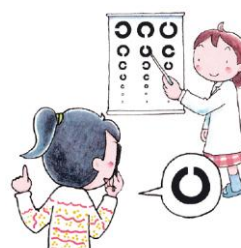
★「健康診断の記録」を配付しました

9月に実施した身体測定と視力検査の結果が記載された健康診断の記録と成長曲線（A4用紙1枚ずつ）を本日配付しました。こちらは学校に返却する必要はありません。ご家庭で保管をお願いいたします。ピンクの保健連絡用封筒のみ学校に返却をお願いいたします。

★9月の視力検査結果について

以下の場合「結果のお知らせ」を配付していますので、ご確認ください。

- 今回の結果が「B」で4月から未受診の場合
- 今回の結果が「C」「D」の場合



定期的に通院をしている、今年4月以降に受診済みで経過観察をしているなど、今回受診する必要がない場合は、その旨を保護者が受診報告書に記入して学校に提出してください。