



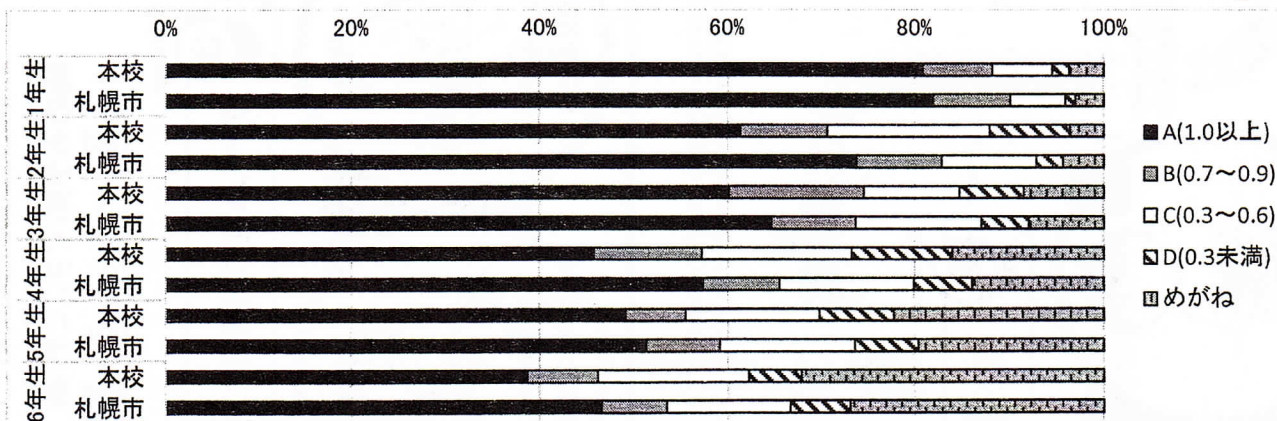
ほけんだより

札幌市立星置東小学校
保健室
令和2年10月1日(木)
NO. 6

秋は作物がたくさん採れる実りの季節です。また、秋という文字には「年月」「大切なとき」という意味もあります。毎日があっという間に過ぎていくと思いますが、どの1日も「大切なとき」です。子どもたち一人一人がたくさんの実りを得て、心も体も大きく成長していったほしいと思います。

視力検査結果について

下の図は7月に実施した視力検査の結果をまとめたものです。次の検査は来年度になりますが、視力の様子が心配な場合は保健室で個別に検査を実施することができますので、お知らせください（色覚の検査も可能です）。



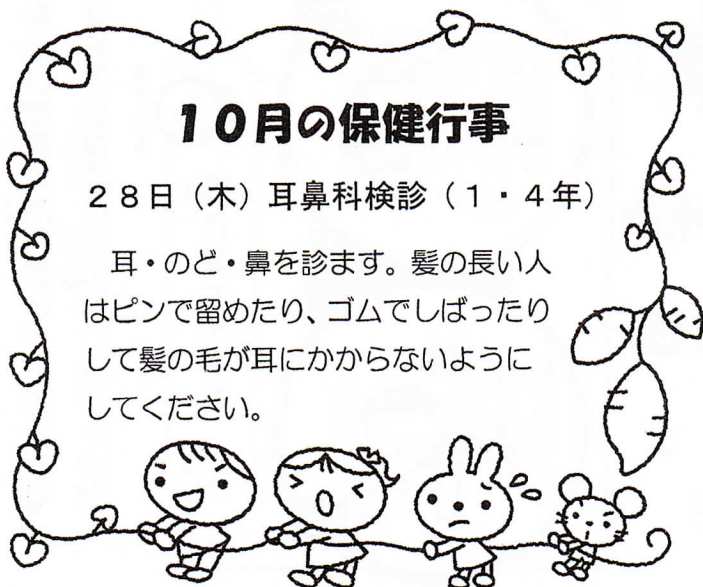
【結果から見てくること】

- いずれの学年でも、札幌市全体の結果と比較すると、視力Aの割合が少ない結果となりました。
- 2年生以上の学年では、前年度は「A」だったが今年度は「C」や「D」だったというように急に視力が低下した子も少なくありませんでした。今年はステイホームでテレビやゲーム機器、スマートフォンなどの電子メディアに触れる機会が多かったのも原因の一つではないかと思います。便利で楽しいものですが、安全に健康的に使いこなす力を身に付けられるようにしていきたいですね。

10月の保健行事

28日(木) 耳鼻科検診(1・4年)

耳・のど・鼻を診ます。髪の長い人はピンで留めたり、ゴムでしばったりして髪の毛が耳にかからないようにしてください。



調整しやすい服装を！

学校では換気のため、窓を開ける時間をとっています。外の気温が低くなってきているため、寒さを感じることもあるかも知れません。脱いだり着たりして調節できるような服装で登校させてください。



お子さんとお読みください

涼しくなり過ごしやすくなってきました。読書や芸術を楽しむ、勉強も集中して取り組める季節です。でも集中しすぎて目と本・ゲームなどの距離が近くなっているませんか？
10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休める時間も大切にしましょうね。

目にやさしい生活

探検隊！

出発！

3 ゲームをするなら

A ホスを倒すまで何時間でも

B 時間を決めて休けいしながら

4 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が終わるまで...

スタート

Mission 1 前髪がのびてきた

A 短く切るかピンでとめる

B 気にせずそのまま

Mission 2 勉強するよ

A 姿勢よく座って

B 寝転んで

Mission 3 ゲームをするなら

A ホスを倒すまで何時間でも

B 時間を決めて休けいしながら

Mission 4 夜になりました

A 早めに寝る

B この番組が終わるまで...

ゴール

目にやさしい生活がわかったかな？
目を大切にするための自分のルールを決めよう！

(おまえ) は、目を大切にするために、
(ルール) をがんばります。

(例) ゲームをするときは〇分にする、夜は〇時に寝る、姿勢をよくして勉強する など