



がつごう
10月号

平成 29 年 10 月 2 日

岸和田市立八木北小学校

日ごとに秋の深まりが感じられるようになってきました。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲が増すので、「食欲の秋」とも言われます。おいしいものをいろいろバランスよく食べて、体を元気づけましょう！

がつ ほけんかんけいぎょうじ
10月の保健関係行事

11日(水) } 尿検査 (6年生)
12日(木)

視力検査

19日(木) 4年生
23日(月) 5年生
25日(水) 3年生
26日(木) 1年生
30日(月) 6年生
31日(火) 2年生

目のけんさをしませう

どこにすきまがあいているかな？



ひと しりよくけんさ
メガネをかけている人の視力検査について

今回の視力検査から、メガネをかけている人は、裸眼視力(メガネをかけていない視力)を測らずに、**矯正視力(メガネをかけた状態の視力)**のみ測定します。裸眼視力の測定が必要な人は申し出て下さい。

視力検査の結果については、左右どちらかの視力(メガネがある人は矯正視力)がB以下の人にお知らせします。

目にいい食べ物は？

10月10日は**目の愛護デー**

<p>アントシアニン</p> <p>目の疲れをとる</p>	<p>ルテイン</p> <p>目をダメージから守る</p>	<p>ビタミンA</p> <p>粘膜を元気にする 見る力を守る</p>
--------------------------------------	--------------------------------------	--

◆いいしせいを心がけよう！

9月の身体測定前の保健指導で、3年生は「骨としせい」について勉強しました。

いいしせいには、いいことたくさん！

- ①こきゅうがしやすくなる → 頭にさんそが行きわたり、**集中力アップ!**
- ②骨がまっすぐ育つ → **運動能力アップ!**
- ③骨に悪い力がかからない → **肩こりや腰痛を防げる!**
- ④ちょうどいい距離で物を見るようになる → **視力が下がりにくい!**
- ⑤内臓がのびのびできる(圧迫されない) → **健康になる!**

座るときのいいしせい ポイントはグー・ピタ・パー

- ③パー: 机と顔はパー2つつあげる
- ①グー: 机と体、体と背もたれはグー1つつあげる
- ②ピタ: 足のうらは床にピタッとつける

背筋はまっすぐ
深く腰をかける

◆あたたかい日も油断しないで!

お昼はあたたかなくても、朝や夕方にぐっと気温が下がることがあります。一日の気温の変化が激しいと、体の活動を調節する「自律神経」が乱れがちになり、体調を崩しやすくなります。

体調を整えるために

- ⇒ 上手な衣服の調節
- ⇒ 十分な睡眠
- ⇒ バランスのいい三度の食事

