

たんぽぽ

令和6年9月26日

No. 6

三本木小学校 保健室

文責：

急に寒くなったり、暑さがぶり返したりする時期なので、体調管理にお気をつけください。引き続きご家庭で登校前の健康観察をお願いします。

身体測定・視力検査のお知らせ

秋は、身体測定(全校児童)と視力(対象者のみ)を行います

4～6年生	9月30日(月)	<視力> 春の視力検査の結果、B以下で 受診がまだの人
1～3年生	10月3日(木)	

<服装と持ち物>

- ・ 半そで・短パン(三つ折でなくてもよい)
 - ・ メガネ(持っている人)
- △ポニーテールやお団子にはしない



※黒板の字が見えにくいなど視力低下が気になる場合も検査ができますので、連絡帳でお知らせください。



～色覚検査について～

色覚検査の希望を受け付けます。
本日4年生に希望調査を配布しました。他の学年で色覚検査を希望される方は、連絡帳でお知らせください。低学年は、読み間違えが多い事をご考慮されたうえでお申込みくださるようお願いいたします

歯みがき指導について

10月から養護教諭による歯みがき指導を行います。
2年生以上はカラーテスター(歯垢染色液)を用いた指導を行う予定です。

歯は一生ものですので、しっかり食べていくためにも日々の手入れをしっかり行いましょう。

食に関する指導について

9月24日から十和田・六戸学校給食センターの栄養教諭柴山先生、大向先生が、食と健康について授業をしています。

ご家庭でも話題にしていただけると幸いです。

10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にしていますか? 目を使い過ぎていませんか?
私たちの目は、近くのものを見る時、よく見えるように筋肉を緊張させてピント合わせをしています。
つまりパソコンやスマートフォンを見ている間、ずっと目は緊張したままなのです。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。

