



# すくすく

児童数配布  
2022. 10. 7  
柏市立富勢東小学校  
いえひとよ  
家の人と読んでください

あさゆうすず きせつ になってきましたね。でも びるま あせ 汗ばむくらい あつ ひ 暑くなる日もあ  
ります。

このように 季節の かわり目は、 かんたん さ はげ 寒暖の差が激しく、 たいちよう くす 体調を崩しやすい時期で  
す。ぬぎ き のしやすい ふうそう 服装にするなど、 きのん あ いふく 気温に合った衣服の調節が自分ででき  
るようにしましょう。



## 9月の保健目標 **目を大切にしよう!**

テレビや読書、ゲームにパソコンなど、今私たちは、自分が  
思っている以上に目を使っています。

疲れたと感じる前に、目を休ませてあげることが大切です。  
1時間ごとに10分程度の休憩をするようにしましょう。

《まゆげやまつげがなぜあるのか知っていますか?》  
～目を守ってくれているのです～

《外遊びと目》

最近の研究では、太陽光に含まれる  
光の一部が近視の予防に効果があること  
がわかりました。1日2時間は太陽の光を浴  
びるようにしましょう。

**まゆげ**  
あせ 汗が入るのを防ぐ

**まつげ**  
ゴミやほこりが入るのを防ぐ

**まぶた**  
まばたきをして、異物が入るのを防ぐ

**なみだ**  
目に入ったゴミを洗い流す

## お知らせ



### 1. 視力検査について

\* 最近、黒板の字が見えにくいなど、視力低下が心配な子を対象に、視力の再検査を  
実施します。希望する場合は、10/14(金)までに担任へ連絡してください。

### 2. 健康診断の記録・成長曲線について

\* 4月～6月に実施した検診や検査の結果や、9月の発育測定の結果などを、本日  
お渡しします。「あゆみ」のファイルの中に一緒に入れてありますので、ご確認ください。

### 3. ネッククーラーについて

\* 学校でネッククーラーをお預かりして冷却するのは、10/14(金)までとさせていただきます。  
来年度使用するときまで、ご家庭で保管をよろしくお願ひします。



十月のほけんもひまわり

め

たいせつ

目を大切に  
しまひまわり

