



すこやか

令和5年9月29日(金)

No.7

ひがししろがわしやうがっこうほけんしつ
東白川小学校保健室

～給食センター見学に行きました～

9月8日(金)に、1年生が給食センター見学に行きました。栄養教諭の先生の話の聞いたり、調理場を見学したりして、給食センターのひみつを知ることができました。毎日、美味しい給食を作ってください給食センターの方に感謝して、たくさん食べましょう!



給食センターのひみつ

300人の給食をつくっている!

野菜は、3回洗って
汚れを落としている!

季節の食べものを取り入れて献立を作成している!

～視力検査の日程～

10/3(火)	1年生
10/4(水)	2年生
10/5(木)	3年生
10/6(金)	4年生
10/10(月)	5年生
10/11(火)	6年生

～歯科検診の日程～

10/26(木)	ぜんがくねん 全学年
----------	---------------

☆当日の朝も、歯をきれいにみがいてきましょう!

～保護者の方へ～

歯科検診に伴い、10月13日(金)に事前調査票を配付します。お子さんの歯と口の状態について、ご記入を頂き、10月20日(金)までに、担任に提出をお願いします。

10月10日は 目の愛護デー



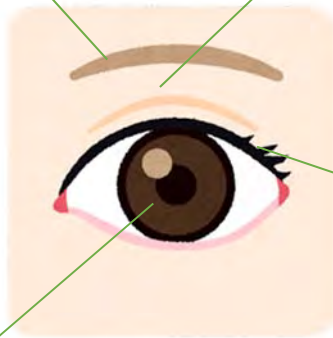
～目の役割を知ろう～

まゆげ

・おでこから落ちてくる汗やごみを目に入りにくくする

まぶた

・ごみやほこりが目に入らないようにする



ひとみ

・目に入る光の量を調節する

まつげ

・ごみやほこりが目に入らないようにする

自分の目を大切にしていますか？
メディアを使用するときには…

- ・ゲーム→30 cm
 - ・スマートフォン→30 cm
 - ・テレビ→1.5 m
- 距離を守って、視力低下を予防しよう！

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。