



令和3年10月5日  
入善町立黒東小学校

おうちの人と一緒に読みましょう。

10月10日は目の愛護デーです。なぜ目の愛護デーかという、10を横にしてみると、まゆげと目に見えるからだそうです。わたしたちはほとんど目からの情報で、ものごとを見ています。

そんな大切な目を守っていくために、目にやさしい生活をしましょう。

### 10月の保健行事

- 13日(水) 就学時健康診断  
(来年度入学予定者)
- 22日(金) 学校保健委員会

## 目を大切にしよう

### タブレットやスマホなどの画面を見るときは

- 明るい部屋で見ると
- 画面から50~70センチ目はなすと
- よい姿勢で見ると
- 30分に1回目を休めるために画面から目をはなして遠くを見よう

### 視力検査のA B C D ってどのくらい?

- A: 1.0以上** 教室の一番後ろから黒板の文字が見える
- B: 0.7~0.9** 教室の後ろからだと、黒板の小さい文字が見えづらいことがある
- C: 0.3~0.6** 教室の前のほうにいても黒板の小さい文字が見えづらい
- D: 0.2以下** 一番前でも黒板の文字が見えづらい

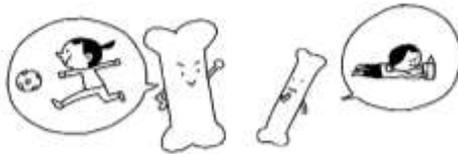
学校の視力検査は、見えづらい可能性がある人を見つけて、早めに眼科で相談することをおすすめするために、行っています。視力検査の結果をもらったら、今の自分の視力を確かめて、視力が下がっている場合はおうちの人やお医者さんと相談しましょう。

# 運動をするといいいことがあるよ



さわやかな<sup>てんき</sup>天気<sup>つづ</sup>が続<sup>き</sup>き、秋も深<sup>あき</sup>ま<sup>ふか</sup>ってき<sup>ま</sup>した<sup>ね</sup>。本<sup>ほん</sup>を<sup>よ</sup>ん<sup>だ</sup>り、音<sup>おん</sup>楽<sup>がく</sup>を<sup>き</sup>い<sup>た</sup>り、運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>し</sup>たりと、い<sup>ろ</sup>ん<sup>な</sup>こ<sup>と</sup>に<sup>き</sup>せ<sup>つ</sup>に<sup>あ</sup>っ<sup>て</sup>、<sup>し</sup>や<sup>す</sup>い<sup>き</sup>ん<sup>せつ</sup>です。

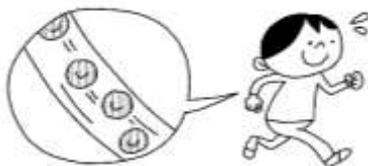
今<sup>こん</sup>回<sup>かい</sup>は、「運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>を<sup>し</sup>ると<sup>ど</sup>ん<sup>な</sup>い<sup>い</sup>こ<sup>と</sup>が<sup>あ</sup>る<sup>か</sup>」を<sup>し</sup>ょう<sup>かい</sup>し<sup>ま</sup>す。た<sup>く</sup>さ<sup>ん</sup>身<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>を<sup>う</sup>ご<sup>か</sup>し、<sup>けん</sup>こ<sup>う</sup>な<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>を<sup>つ</sup>く<sup>っ</sup>て<sup>い</sup>き<sup>ま</sup>し<sup>よ</sup>う！



骨<sup>ほね</sup>や<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>を<sup>つよ</sup>く<sup>す</sup>る



内<sup>ない</sup>臓<sup>ぞう</sup>の<sup>けん</sup>こ<sup>う</sup>を<sup>たも</sup>つ



血<sup>けつ</sup>液<sup>えき</sup>の<sup>な</sup>が<sup>よ</sup>く<sup>な</sup>る



ぐ<sup>っ</sup>ず<sup>り</sup>と<sup>ね</sup>む<sup>れ</sup>る

ほ<sup>か</sup>に<sup>も</sup>

- ・<sup>す</sup>と<sup>れ</sup>す<sup>を</sup>
- ・<sup>か</sup>ぜ<sup>を</sup>
- ・<sup>た</sup>ん<sup>じ</sup>ゆ<sup>を</sup>
- ・<sup>た</sup>ん<sup>じ</sup>ゆ<sup>を</sup>

## 保護者の方へ

### ★学校保健委員会のご案内

10月22日（金）の6限に、学校保健委員会を開催します。「メディアの使い方を見直そう」をテーマとし、保健委員会の子供たちが、4～6年生を対象にしたメディアアンケートの結果を発表します。また、講師として富山県総合教育センターの大永 誠先生をお招きし、さまざまなメディアを安全に、楽しく使っていくためにはどんなことに気を付けるとよいか等をお話していただきます。参加される保護者の皆様にも、お子さんとメディアの使い方について改めて考える機会になってほしいと思います。

### ★2年生「わたしのたんじょう」

9月30日（木）に、特別活動で性指導をしました。赤ちゃんがお母さんのおなかの中で成長する過程を知り、自分の誕生に興味をもち、命の大切さを実感することができました。また、保護者の方からの手紙を読み、自分が家族にとってかけがえのない存在であると感じ、涙を流す子供の姿も見られました。ご協力をしていただき、ありがとうございました。

