

ほけんだより 10月

長田小保健室 R6、10、15 文責 福崎



朝方は、気温が低くなり秋も深まってきています。季節の変わり目は、体調を壊しやすい時期です。朝と日中の気温差が大きいため、衣服の調節が必要です。1枚羽織るものがあるといいですね。

先日の運動会は天気にも恵まれ、子どもたちが一生懸命頑張っている姿をみることができました。6年生は、引き続き小体連の練習を頑張っています。

10月10日は目の愛護デー

大切な目のために

でした

〇〇すきに注意!

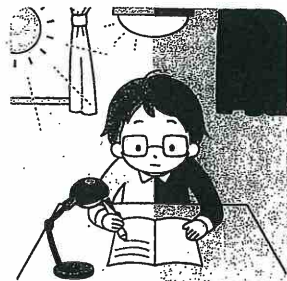
ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかししすぎ



スマホやタブレットは、正しく使わないと目が疲れたり近視の原因になったりします。

使いすぎは、目だけではなく頭痛、首や肩こりの症状も起きます。

朝起きてから寝るまでお世話になっている目をいたわり大切にしましょう。

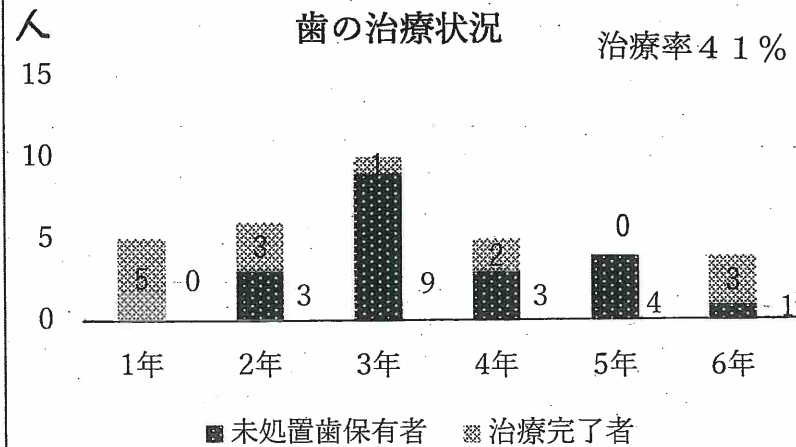
視力検査が15日で終わります。視力低下者には、眼科受診のすすめを渡しますので、早めの受診をお願いします。

10月15日 世界手洗いの日

病気の予防のためには、手洗いはとても大切です。溶連菌やマイコプラズマ肺炎もチラホラ出ています。これからは、胃腸炎やインフルも流行します。ていねいな手洗いで病気を予防しましょう。



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



1年生は、全員治療完了しています。

他の学年はまだ治療終わっていない人がいます。むし歯は、そのままにしてもよくなりません。早めの治療をお勧めします。

希望者は、色覚検査が受けられます

以前は、学校で4年生に色覚検査を実施していましたが現在は、希望者に色覚検査を実施します。

色の見分け方や色使いが気になるときがある子どもさんについては、担任に申し出てください。後日個別に色覚検査を行けることができます。間違いやすい色を知ることによって生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業にはつきますが、中には制限のあるものもあります。