



令和5年10月2日
大江小 保健室



**きせつ か め げんき す
季節の変わり目を元気に過ごしましょう。**



朝晩あさばんずいぶん涼しくなり、秋を感じる季節となりました。一方で、昼間は暑い日が多く、朝晩の寒暖差だんさが大きいです。こういった季節の変わり目に体調を崩さないように、早寝・早起き、バランスのとれた食事、適度な運動など規則正しい生活を送り、毎日、元気に過ごしましょう。

また、秋は、物事に集中して取り組むことに適した季節で、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「芸術の秋」など、たくさんの楽しみがあります。みなさんは、何か、挑戦したいことはありますか？色々なことに挑戦することで、きっと新たな発見があり、心も体もぐんと成長できますよ。

気持ちのよい季節 より気持ちよく過ごすために

食欲の秋



ついつい食べすぎにその分、運動もしよう

寒暖の差



衣服の調節をこまめに汗のしまつを忘れずに

秋の夜長



夜ふかしせず睡眠時間は十分にとろう

かぜの流行の前に



細菌・ウイルスに備え手洗い・うがいの習慣を

視力検査 (全校)、色覚検査 (1・4年生希望者) を行います。

10月は、「視力検査 (全校)」、「色覚検査 (1・4年生希望者)」を行います。メガネをかけている人は、必ず、「メガネ」を持参してきましょう。

視力検査 (全校)		
日にち	学年	時間
10月17日 (火曜日)	4年生	2時間目
	2・3年生	3時間目
	6年生	4時間目
	1年生	5時間目
10月19日 (木曜日)	5年生	3時間目

色覚検査 (1・4年生希望者)		
日にち	学年	時間
10月23日 (月曜日)	4年生	2時間目
	1年生	3時間目



保護者の方へ 視力検査 (全校)、色覚検査 (1・4年生希望者) について

- 「視力検査」の結果、1. 0未満のお子さんに、「検診結果のお知らせ」の用紙を配付します。用紙をもらったお子さんは、早めに、治療に行かれることをお勧めします。なお、受診されましたら用紙を担任まで提出してください。よろしくお願いいたします。
- 1・4年生の希望者に、「色覚検査」を行うにあたりまして、「色覚検査希望調査」を個人封筒 (黄色) に入れて、10月10日 (火) に配付します。希望の有無を記載していただきまして、10月13日 (金) までに、担任に提出をお願いします。なお、検査後、「色覚検査結果」をお子さんを通じて、配付させていただきます。よろしくお願いいたします。