

ほけんだより

令和4年9月30日
吉里小学校 保健室

みのりの秋です。春にまかれた種がお米になり、おいしい野菜も育ちました。みなさんも新しい学年になったころの自分と比べると、「たくさん成長したなあ」と感じるのではありませんか？心にも身体にもいっぱい栄養をあげてくださいね。

<p>10月の保健行事 視力検査</p>	<p>10/7 (金)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 眼鏡を持っている人は持ってきてましょう。 目をこすらないようにしましょう。 ハンカチを持ってきてきましょう。(目をふさぐときに使用します)
---------------------------------	---------------------	---

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日の10の字を横にすると〇〇になって、人間の目とまゆのようになります。そこで、その日が「目の愛護デー」となりました。

テレビを見る時間やゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目を大切にする生活をしましょう。

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよ
まばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

うんどうかい 運動会

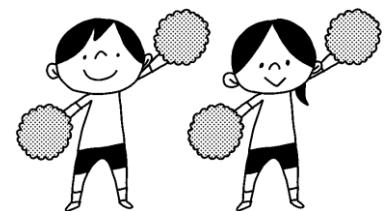
☆安全に練習するためのポイント☆

<p>• 生活習慣を整える</p>	<p>• 手足の爪をきちんと切る</p>	<p>• 水分補給をしっかりとる</p>	<p>• 準備運動は念入りにする</p>
<p>☆睡眠不足はけがのもと！たっぷり睡眠をとり、朝ごはんをきちんと食べましょう。</p>	<p>☆爪が伸びていると人にケガをさせてしまうかも。短くしましょう。</p>	<p>☆涼なくなってきましたが、のどがかわく前に水分補給をしましょう。</p>	<p>☆思わぬケガを防ぐことができます。準備運動から真剣に取り組みましょう。</p>

保護者の方へ

〇すこやかチェックの見届け声掛け、ありがとうございました。規則正しい生活リズムを取り戻し、2学期がスタートすることができました。運動会に向けて、練習を頑張っています。元気よく運動会練習に臨むためにも、早寝、早起き、しっかり朝ごはんを食べる等呼び掛けていきます。ご家庭でも声掛けよろしく願いいたします。

〇視力検査実施後、4月の検査結果より視力低下した子、4月の健康診断の未受診者に受診のお知らせを配付します。結果をご確認いただき、眼科に受診をお願いいたします。



〇スクールカウンセラー
各務 秀昭先生
来校日 10月4日(火)
相談したいことがあれば、ご連絡ください。