

# ほけんだより 10月

おうちの人といっしょに  
よんでください  
宇都宮市立昭和小学校  
2023.10.18

## め けんこう かんが 目の健康について考えました!

ほん あか 本は明るいところで

よ 読もう!

(パソコンも同じ)

～保健環境委員会 集会～



パソコンを使うときは

みしか じかん 短く時間をくぎって

きゅう 休けいしよう!

## め つか 目が疲れたときには…



## め 目のストレッチ (目を動かす)

- ① まばたきストレッチで 「パチパチ」
- ② ぐるぐるストレッチで 「ぐるぐる」
- ③ じょうげさゆう 上下左右ストレッチで 「上下左右」
- ④ てんじょう 天井ストレッチで 「より目」「天井」

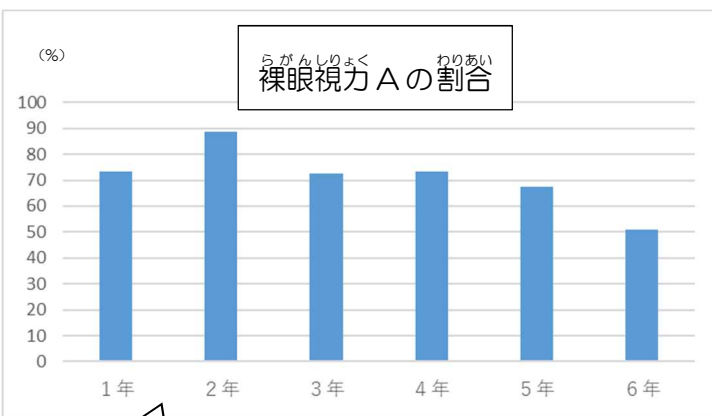
## 保護者の皆様へ

インフルエンザにつきましては、流行開始が例年より早く、栃木県においても感染拡大が懸念されているところです。

本校でも新型コロナウイルス感染症等と併せて、感染症対策に努めてまいります。御家庭でもお子様の体調管理や健康観察に御留意くださいますようお願いいたします。

インフルエンザの診断を受けた場合は「出席停止」になります。インフルエンザが治って登校する際には、「インフルエンザ経過報告書」を学級担任まで提出してください。

基本的には、医療機関で「インフルエンザ経過報告書」を受け取るようになりますが、医療機関で報告書をいただけない場合には、宇都宮市もしくは本校ホームページから報告書をダウンロードしてお使いください。



ていがくねん 低学年ほど、Aの割合が  
おお けっか 多い結果ですね。

め たいせつ 目を大切にしてください

