

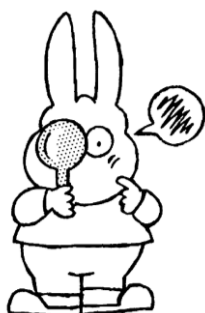


No.7
令和5年10月2日
宇都宮市立海道小学校
保健室

《保護者のみなさまへ》 お子さまと一緒に読んでください。

10月に入ると朝晩の気温がかなり下がり肌寒くなります。体温調節のしやすい服装で登校してください。また、風邪を引いてしまう人が増えたり、さまざまな感染症が出始めてきたりしますので、今まで以上に体調管理に気を付けて生活しましょう。

感染症予防で大切なのは、十分な睡眠・栄養バランスのとれた食事・適度な運動です。



10月10日は目の愛護デーです

目に悪い生活習慣をしているとあっという間に視力が落ちてしまいます。

目を大切にする生活を心がけましょう！！

～ 目によい生活チェック～

すべてに☑できるようにしましょう！

- ☐ 前髪が目にかかっていない。
- ☐ 汚れた手で目をさわらない。
- ☐ 夜は早めに寝て目を休ませている。
- ☐ 長時間テレビやゲームはせず、途中で休憩をしている。
- ☐ 勉強したり、本を読んだりする時は、背筋を伸ばして姿勢に気を付けている。



目もときどきひと休み！目にやさしい生活を



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

がっ き 厚 け ん ぎ ょ う じ ょ て い 2学期の保健行事予定

しんたいけいそく 身体計測	10/25 (水)	3-1
		4-1
	10/26 (木)	2-1
		5-1
	10/27 (金)	1-1
		1-2
		3-2
		6-1

しりょくけんさ 視力検査	11/13 (月)	3-1
		5-1
		6-1
	11/14 (火)	1-1
		1-2
		2-1
	11/15 (水)	3-2
		4-1

※今年度は2学期に入ってからすぐに運動会があるため、運動会終了後に健康診断を実施します。ご了承ください。



【めがねを持っている人へ】

視力検査の日、めがねを忘れずに持ってきてください！

なつ あき お
夏～秋に向けて

ふくそう じょうず
服装を上手にコントロール！

あき 1 日の気温差が大きな時期です。天気の良い日は、
1 日の最高気温が 25℃ を超えて暑いですが、雨の日には
昼間でも 15℃ くらいまでしか上がらない日もあります。

また、朝晩と冷え込みますので、かぜを引く人が増えてき
ます。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてくだ
さい。

出かけるときは上着を持って



しきかくけんさ 色覚検査について

9月8日(金)に1年生へ希望調査用紙を配付しました。

※現在、色覚検査は、定期健康診断では実施されていませんが、

保護者のご希望により健康相談の一環として、受けることができます。

1年生以外の学年で実施を希望される方は、保健室までご連絡ください。

