

# 10 ほけんだよい

NO. 8  
海道小  
28. 10. 5

※保護者のみなさまへ お子さまと一緒に読んでください。

朝晩は気温がかなり下がり、肌寒くなりました。でも、昼間は汗ばむほど気温が上がって、何を着たらよいのか困ってしまいますね。朝の健康観察でも、のどや鼻水などの体調不良を訴える児童が増えています。10月になると「衣がえ」で冬向きの服に変わっていきます。その日の気温や体調に合わせて着る物をおうちの人と一緒に選びましょう。暑いときは脱いで、寒くなったら着られるような羽織るものがあるといいですね。



服で温度調節をしよう

## 身体計測と視力検査があります！

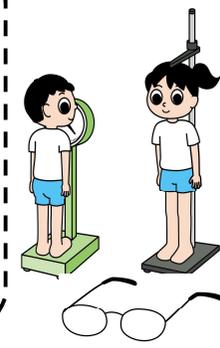
### 身体計測

10月14日(金) 5・6年生  
17日(月) 3・4年生  
18日(火) 1・2年生

### 視力検査

10月20日(木) 5・6年生  
21日(金) 3・4年生  
25日(火) 1・2年生

めがねを持っている人は、忘れずに持ってきてきましょう！



## そろそろインフルエンザの対策を始めましょう

インフルエンザは12月ごろから流行りだし、ピークは1月から2月の下旬までといわれています。予防には、手洗いと、うがいが基本で何よりも効果的！カゼや食中毒の予防にもなります。特に、外から帰った後や、食事の前には必ず、手洗いうがいをするように心がけましょう。



ご家庭でも  
かぜ・インフルエンザ対策を  
はじめてください

インフルエンザの予防には予防接種も有効です。小学生が免疫をつけるためには、2回の接種が必要になりますので、まずは、かかりつけの医療機関にご相談ください。

## 10月10日は目の愛護デーです



10月10日の10の字を横にすると、 $\bar{0}\bar{0}$  になり、人の目とまゆ毛のような形になります。そこでこの日を「目の愛護デー」としたのです。みなさんは目にやさしい生活を心がけていますか？自分の生活をふりかえり、目にやさしい生活を心がけましょう。

小学生の視力は、以前に比べて年々悪くなってきています。その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど近くのを長時間見続ける現代の生活があげられています。たまには、テレビやパソコンをつけずに、家族でのんびりおしゃべりを楽しんではいかがでしょうか。



目にやさしい生活をしよう！！

学校やおうちであてはまることはないかな??

前髪が長くてよく目の中に入る。

テレビゲームを何時間も続けてやっている。

机にへばりつくようにして字を書く。

暗い所で本を読んだりテレビを見たりしている。

前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入る原因になったりします。長くなったら、切るかピンでとめましょう。

ゲームは1日1時間など、ルールを決めましょう。途中で休憩をとることも忘れずに！

姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上離すようにしましょう。

部屋の明るさには十分気をつけましょう。日光が直接当たるところで本を読んでも目を疲れさせてしまいます。