

ほけんだよい



うつのみやしりつみすほのみなみしょうがっこう
宇都宮市立瑞穂野南小学校

ほけんしつ
保健室

R7. 10. 3



あさばんすず 朝晩涼しくなり、あき 秋らしい気候になってきましたね。あき 秋といえば、
どくしょ あき 読書の秋、あき スポーツの秋、あき げいじゅつ 芸術の秋……。あき 秋はとても過ごしやす
く、いろいろなことに 集中して取り組むことができる季節です。
でも、集中しすぎて本と目の距離が近すぎたり、夜遅くまでゲーム
やスマホを見たりして、目を疲れさせていませんか？10月10日は
『目の愛護デー』です。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切に
しよう



9月の保健室利用状況



て あ ケガの手当てで
きた人 54 人

いちばん多かった
ケガ... すりきず



たいちょう わる 体調が悪くて
きた人 24 人

いちばん多かった
症状... 頭がいたい

お知らせ

ほけんしつ しりよくけんさ

保健室で視力検査ができます。

これまで毎年2回、視力検査を行っていましたが、現在は春の健康診断の時期のみの実施となっています。そこで下記の期間、希望者を対象に視力測定を行いますので、検査を受けたい人は保健室に来てください。

10月6日(月)～9日(木) 昼休み



視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

✓ 近くで見る

✓ 顎を上げて見る

✓ 目を細めて見る

✓ 片眼を閉じて見る



心あたりのある人は目が見えづらくなっているかも。
気になる人は、視力を測りに来てみてね。

隅々まで洗って きれいな手

意識して
洗ってみよう!



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

手洗いのタイミングは...

外から帰った時



せきやくしゃみをした時



トイレの後



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

暑かったり、寒かったり...

朝晩はひんやり肌寒く感じるが増えてきました。その一方で、昼間はまだまだ汗ばむくらいに暑さを感じることも多いため、どんな服を着たら良いのか迷ってしまいますね。今の季節は、気温の変化に合わせて衣服で調節できるように、上着を着てくるなど、服装を工夫して体調を崩さないように過ごしましょう。



お知らせ 保護者の方へ

10月22日(水)は全市一斉『ノースマホ・ノーゲームデー』です。スマホやゲームの使い方について、ご家庭でルールの確認や見直しを行うきっかけにさせていただくとともに、この日はできるだけゲームやスマホなど電子メディアの使用を控えて過ごせるよう、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。当日は、『ノースマホ・ノーゲームデー』の実施にあたりプリントを配付いたします。取り組んだ内容や感想を記入する他、保護者の皆さまのコメント欄もありますので、ぜひメッセージをご記入いただけますと幸いです。ご協力をよろしくお願いいたします。