

令和6年

10月1日

岡本小 保健室

〜〜保護者の方へ〜〜

9月後半から、発熱による欠席や早退の児童がふえています！インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に罹患する児童もでてきました。学校では、換気や手洗いうがいの呼びかけを行っています。ご家庭でもご指導のほどよろしくお願いいたします。また、予備のマスクを持たせてくださいますよう重ねてお願いいたします。

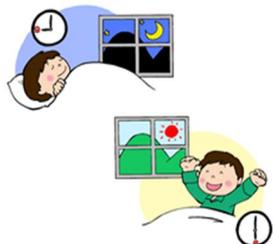
文部科学省から出されている、「近視の知識（保護者向け啓発資料）」について詳しい資料を学校HPの【保健だより・令和6年度】のフォルダに掲載しています。ぜひ御確認ください。



もうすぐ運動会の練習がはじまります！！

つぎのことに気を付けて、運動会の練習・運動会を楽しみましょう！

### ① 早寝早起き朝ごはん



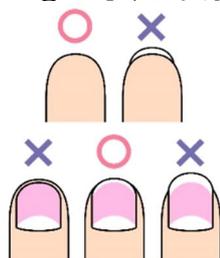
練習でからだは疲れ  
気味。早く寝てしっかり睡眠をとろう。  
1日のエネルギーになる朝ごはんも忘れずに！

### ③ 準備運動をしっかりやる



準備運動をすることで、  
筋肉や心臓の負担を減ら  
します。手首・足首・膝等  
の関節を動かしておくこと  
でケガを防ぎます。

### ② 手足の爪を切る



とくに足のつめがのび  
ている人が多いです。  
自分や友達がケガをす  
るかもしれません。

おぼえて

おこう！

つめの切り方

### きるタイミング

1週間に1回をめやすに

お風呂あがりがおすすめ。つめが水分をすってやわらかくなり、きりやすいです。

### ながさ

つめと、ゆびのながさがおなじに

深づめにならないように、白い部分をすこしだけのこします。

### かたち

四角く、角がすこしまるい

角をまるくすることで、ひふに食いこみにくくなります。

ほけんもくひょう め たいせつ  
**10月の保健目標 目を大切にしよう**

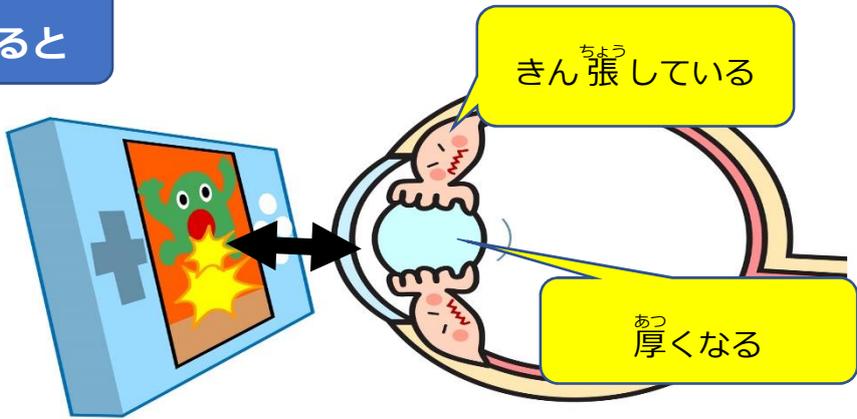
けんこうしんだんけっか しりよくけんさ  
**健康診断結果について～視力検査～**



| 学年 | A     | B     | C     | D     |
|----|-------|-------|-------|-------|
| 1年 | 76.7% | 8.3%  | 11.7% | 3.3%  |
| 2年 | 76.3% | 15.8% | 5.3%  | 2.6%  |
| 3年 | 80.0% | 7.7%  | 4.6%  | 7.7%  |
| 4年 | 66.7% | 20.0% | 2.2%  | 11.1% |
| 5年 | 80.0% | 10.0% | 7.5%  | 2.5%  |
| 6年 | 66.7% | 7.8%  | 11.8% | 13.7% |

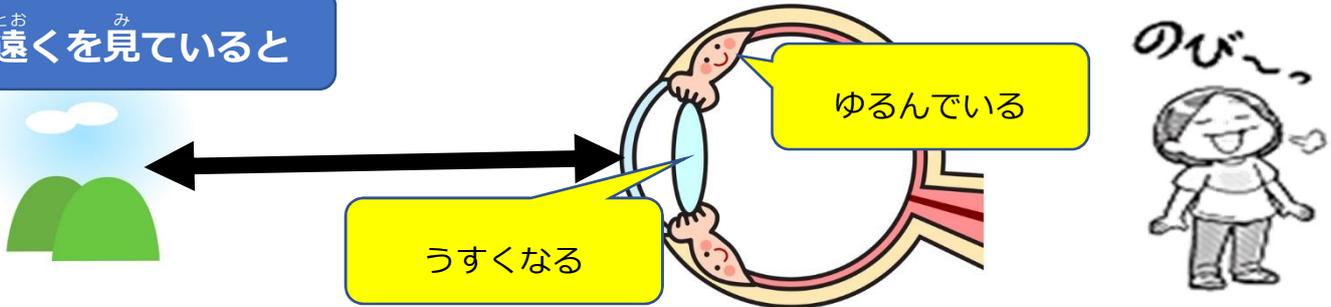
ちか み とお み め なか  
**近くを見ているとき。遠くを見ているとき。目の中はどうなっている？**

ちか み  
**近くを見ていると**



め がんきゅう よこ み ず  
 目（眼球）を横から見た図

とお み  
**遠くを見ていると**



ほけんだよりといっしょにくばられた、  
**目の健康のためにみんなにお願いがあるよ**  
 のチラシをぜひよんでね。

