

げんきっこ

10月号

R4. 10 横央小保健室



おうちの人とよんでね!

ひるまはあせばむ日もありますが、朝晩はだいぶ涼しくなってきました。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着を準備して、体調管理に気を付けましょう。



目の愛護デー

10月10日は、10の字を横にすると人の目とまゆげのようになることから「目を大切にする日」「目について考える日」と言われています。



私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。その情報が脳に送られて、見ることができています。目が疲れると視力の低下にもつながりますので、目にやさしい生活ができるように考えてみてください。

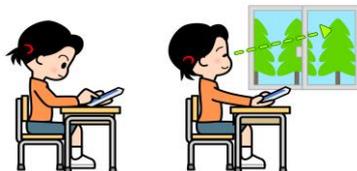
目がつかれたら...

◎目の体操をする



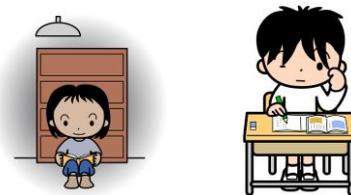
ぎゅっととじて、ぱっとあける

◎遠くを見る



まずは20秒間、遠くを見てください

◎目に悪い環境をチェックする



暗い所で本などを読んでいませんか？
前髪が目にかかっていますか？

ゲームやスマートフォンのやりすぎによる身体のえいきょう



体力が低下する
(運動不足)



授業中に眠くなる
(睡眠不足)



目がつかれる
視力が低下する



脳の元気がなくなる

10月15日は「^せか^いて^あら^ひ」 世界手洗いの日

石けんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、制定された日です。みなさん、正しい手洗いはできていますか？感染症予防のために引き続き、こまめな手洗いを心掛けていきましょう。



秋は体を動かす
チャンス！

日中の気温が下がり、過ごしやすくなる秋。
気持ちよく体を動かしましょう。



© 少年写真新聞社 2022

おうちの人へ

衣替えの季節となりました。しかし、朝夕は涼しいですが、日中は、暑いぐらいの日もしばしばあります。そのためか、体調をくずしているお子さんが増えてきています。引き続き、手洗いうがいの励行、衣服の調節、睡眠時間を十分にとるなど、家庭での声掛けと実践をお願いいたします。

秋の視力検査を実施します！

- 10月3日（月）3・4年生
- 10月4日（火）5・6年生
- 10月6日（木）1・2年生

5月の視力検査で、両目Aの児童と、片目でもB以下で専門医での検査をまだ受けていない児童が対象となります。今回、専門医での検査をお願いする通知を家庭に持って行ったお子さんは、速やかに専門医での受診をお願いします。

