

ほけんだより 10月

2024.10.1
おたかの森小学校
保健室 NO.7

暑い夏が過ぎ、秋の風が心地よく感じられる日が増えました。1日の気温差が大きく体調をくずしやすい時期です。脱ぎ着できる上着を持ってきて、上手に体調管理をし、今月も元気に過ごしましょう。

ほけんもくひょう 保健目標

目を大切にしよう



10月10日は
目の愛護デー

朝起きてから寝るまで、目は常に情報を受け取っています。目が疲れすぎないように、目に優しい生活をこころがけましょう。

目を大切にしよう

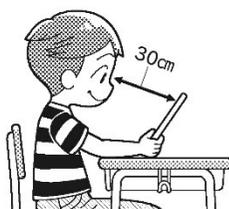
前がみが目にかからないようにする



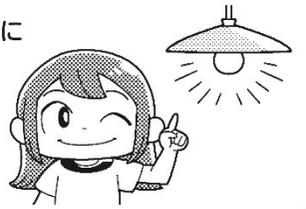
よごれた手でさわらない



本やタブレットは目から30cm以上はなす



部屋の明るさに注意する



目を休めることも大切です。

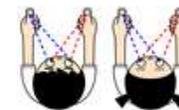
30分画面を見たら20秒以上遠くを見て休みましょう。



目の健康コーナーを作りました

保健室前の廊下に目の体操ができる掲示物を作りました。

興味がある人はやってみてくださいね。



視力がB以下的人数(人)

1年生	30(11.8%)	4年生	104(41.4%)
2年生	55(23.2%)	5年生	103(46.8%)
3年生	93(33.2%)	6年生	125(46.6%)

当てはまることがある人はおうちの人に伝えてみましょう。

【こんなことはありませんか?】

- 黒板の文字が見えにくい
- 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ぼやけて見えたり、重なって見えたりする



【おうちの方へ】

○熱中症予防について

運動会練習も佳境を迎えています。引き続き熱中症対策にご協力お願いいたします。疲れがたまっている児童も多くいますので、規則正しい生活をしていただき、ご家庭での朝の健康観察をお願いいたします。また、汗拭きタオル(手を拭く小さいものとは別に)、水筒(お茶・水・スポーツドリンクを薄めたもの)を、必ず持たせるようお願いいたします。

○視力検査希望者について

10月10日(木)~10月25日(金)の業間休み・昼休みに、保健室にて希望者に視力検査を実施いたします。視力検査をご希望される方は、保健室までお知らせください。来室状況によっては、すぐに実施できない場合があります。ご了承ください。

○体操服・保冷剤寄付の提供ありがとうございました。

先月号でお知らせしていた体操服・保冷剤・はぎれの寄付について、多くのご家庭から寄付を頂戴しました。いただいた物は着替えや冷却の際に活用させていただきます。ご協力ありがとうございました。