

ほげんだより 10月

令和4年9月30日発行 土庄小学校 保健室

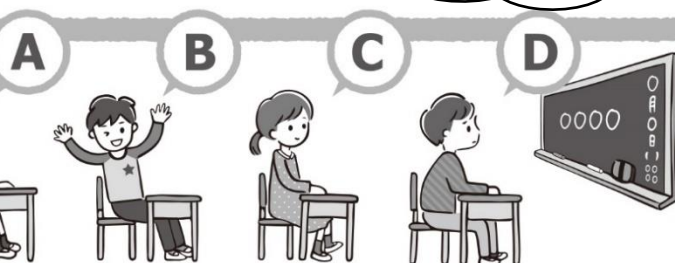
朝晩は涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」・・・みなさんはどんな秋を楽しみますか。ただ、朝晩と昼間の気温差が大きくなり、体調を崩している人も増えてきているので、衣服の調節、規則正しい生活リズムに気を付けて体調を整えましょう。

10月 保健目標 目を大切にしよう

10月10日は...



見え方の



A [1.0 以上]

ばんし せき
1 番後ろの席から
でも黒板の文字は
よく見えています

B [0.7~0.9]

うし
後ろのほうでも
黒板の文字は
ほとんど読めます

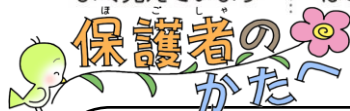
C [0.3~0.6]

うし
後ろのほうでは
黒板の文字は
見えにくいです

D [0.2 以下]

まえ せき こくばん
前の席でも黒板
の見え方は十分
とはいえません

みなさんは、毎日目をたくさん使っていますね。スマホやゲーム等を使っていると、目はとくに疲れます。また、気付かないうちにまばたきが減り、目が乾燥しやすくなります。休憩したり早く寝たりして目を休ませることが大切です。



○視力検査後の受診のお知らせについて

視力検査の結果、B 以下だった児童には、『眼科受診のお知らせ』の用紙をお渡しします。ただし、今年度すでに眼科へ受診している場合、お知らせの用紙はお渡ししません。主治医の指示にしたがうとともに、学校へお知らせすることがあれば、連絡帳等を通じてご連絡ください。

○予備のマスクについて(お願い)

マスクについて、身につけてくるのを忘れる子や、ゴム紐が切れてしまったり、汚してしまったりする子が複数います。その場合、学校の予備のマスクを渡していますが、学校のマスクの在庫も限りがあります。

学校生活を安全に送るために、どのお子さまも清潔なビニール袋に予備のマスクを2~3枚程度入れ、ランドセルの中に常備していただきますようお願いいたします。