

ほけんだより



令和5年9月29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
ムに気をつ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月の視力検査】

- 2日(月): ③6-1 ⑤3-2
- 3日(火): ②5-1 ③1-1 ⑤4-2 ⑥6-3
- 4日(水): ⑥6-2
- 5日(木): ③3-3 ④1-2 ⑤1-3
- 6日(金): ③5-2
- 11日(水): ②4-1 ⑥5-3
- 16日(月): ③2-2 ⑤2-3
- 18日(水): ②3-1
- 20日(金): ⑥2-1



目の愛護デー

メガネのある人は矯正視力(メガネやコンタクトを使
った視力)を検査します。また、検査の時にハンカチを
使います。忘れないように持ってきてましょう。

ケガの防止のために注意してほしいこと

ケガや使い過ぎ症候群を予防するためには休養も練習のうちです



9月は体育のマット運動やハードル走、放課後の陸上練習などでケガをする人が多かったです。
上の4つのポイントで、“ケガなく”スポーツの秋を楽しんでくださいね。

長子配布

～メディアコントロールチャレンジをしよう！～

[illegible]

10月2日(月)～15日(日)の
2週間^{しゅうかん}で、メディアコントロールチ
ャレンジ^{じっし}を実施^{じぶん}します。自分でコー
ス・実施日^{じっし}5日^びを選^{えら}んで、コース目標^{もくひょう}
達成^{たっせい}にチャレンジし、テレビやゲー
ム、スマホなどのメディア機器^{きき}の使い
方^{かた}を考^{かんが}えましょう。

普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように 長時間のテレビ・ゲームはNG 正しい姿勢・環境で勉強する

め　つか　とお　け　しき　なが　め　きんにく　らく
目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ



○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。

○マスクの着用について(お願い)

現在、マスクの着用について個人の判断となっていますが、給食時については衛生上、マスクを着用するようにしています。給食用エプロン等の準備と合わせて、マスクの準備もよろしくをお願いします。

また、9月には新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、ヘルパンギーナなど、あらゆる感染症がみられました。今後は、インフルエンザの流行も心配されます。体調が悪いときには咳エチケットを意識し、感染症流行時には予防のためにもマスク着用をおすすめします。