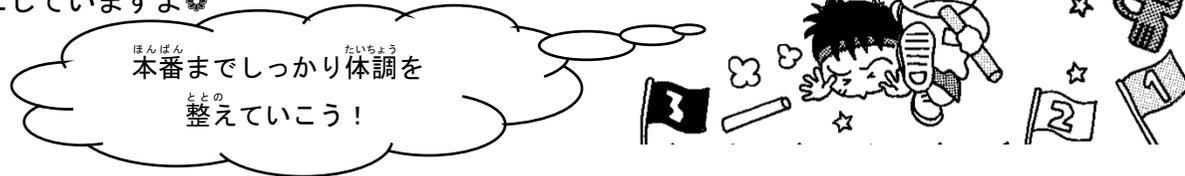


ほけんだより 10月

令和2年 10月
一丘小学校 ほけんしつ

10月に入りました。朝・夜は肌寒いくらい、ずいぶん涼しくなりましたね☺☀
でもまだ、日中は暑いと感ずることもあります。涼しかったり暑かったり、温度差が大きいため、体調をくずしやすくなるかもしれません。上着などで上手に調節しましょう。

そして、いよいよ運動会まで、あと数日。今年は午前中のみの開催となりましたが、練習で頑張ってきた力を思いっきり出し切ってくださいね。
みんなの一生懸命な姿を見るのを、たくさんの人が楽しみにしていますよ🌸



“世界手洗いの日”って知っていますか？

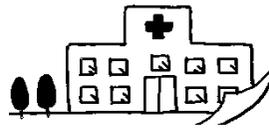
世界には、きれいな水やせっけんで手を洗えない、手洗いの仕方を教えてもらえない国があるのです。そんな子どもたちが、もし正しい手洗いをすることができたら…
病気から、自分の体、自分の命を守ることができるのです。
正しい手洗いを広めるために、日本ユニセフ協会が10月15日を、“世界手洗いの日”と決めました。



みんなは、正しい手洗いができます。そのことに感謝して、しっかり手洗いをしましょうね。

さらに今は、コロナウイルスの予防のためにも、手洗いはとても大切です。
外から帰った後や食事の前…、それ以外にも手洗いの場面はたくさんあります。
何かをする前後には、いつも手洗いを心がけましょうね☺☺

定期健康診断が終了しました！



本来であれば、定期健康診断は1学期の間に終了する予定でしたが、今年度はコロナウイルスによる臨時休校の影響もあり、2学期に延期されたものも多くありました。9月に行った歯科検診ですべての健康診断を終えました。各健康診断ごとに、検査結果のお知らせ”プリントや“からだの発育”で結果をお知らせしています。
受診の必要がある場合は、医療機関を受診し、受診報告書を学校までご提出ください。

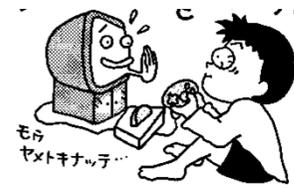
10月10日は、目の愛護デーです

みんなが起きている間、目はずーっと休まずに働いています。自分で思っているよりも、目はつかれているかもしれません…。10月10日は目の愛護デー。目に優しい生活を心がけてみましょう。

こんなふうに感ずること、ありませんか??



ずーっとゲームをしていたら、目がかわいてきた…



ゲームに夢中で、まばたきの回数が減ってしまっているかも。まばたきをすることで、涙が目の表面にいきわたって、目のトラブルから守ってくれます。

また、ゲームの画面と目の距離が近すぎたり、長時間画面を見ていると、目はとっても疲れてきます。30cmくらい離して、時間も決めておきましょう。

黒板の文字がみえにくい…

「見えにくいな…」と思ったら、眼科でお医者さんに診てもらいましょう。必要であれば、自分の視力に合ったメガネを作ってもらってね。メガネをかけている人も、自分の視力に合わせて見え方を調節してもらおう。度の合わないレンズは、つかれ目の原因になってしまいます。



目がずーっと、かゆい かゆい！



目はとてもデリケート。かゆくてゴシゴシこすってしまうと、傷がついてしまいます。目がかゆいのは、アレルギーかもしれません。おうちの人と相談して、1度眼科で診てもらってもいいかもしれませんね。

10月12日(月)～16日(金)に、視力検査をします。

メガネをかけている人は、検査の時も忘れずに持ってきてくださいね👓

検査の結果は“からだの発育”と“視力検査結果のお知らせ”プリントでお知らせします。結果がB以下の場合のみ、お知らせプリントを配布します。(両目ともAの場合は、お知らせプリントはありません。)

