

10月のほけんだより

令和4年 10月
一丘小学校 ほけんしつ



10月に入りました。運動会も終了しましたね、みんな おつかれさま★
暑い中、がんばって練習してきた成果を、おうちの人に見てもらえたと思います！

気温もだいぶん下がり、秋らしく 過ごしやすくなりました。
寒暖差の激しい時期でもあります、体調をくずさないよう気を付けましょうね。



10月15日は、世界手洗いの日

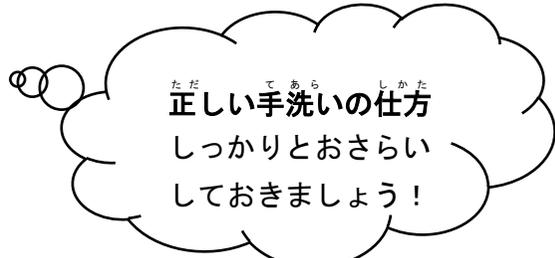
みんな、手洗いの習慣はもうバッチリついてきているはず…ですよ！



手を濡らした後、石鹸で手のひらをこすります



手の甲を伸ばすようにこすります



正しい手洗いの仕方
しっかりとおさらい
しておきましょう！



指先、爪の間を手のひらでこすります



指の間を洗います



親指をねじって洗います



手首もしっかり洗います

でも 世界には、きれいな水や石鹸で手を洗うことができなったり、
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、10月15日が、“世界手洗いの日”となりました。
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。

みんなの目、とっても疲れているかも…？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間もやってる…



寝ようと思ったら、友達からLINE！
つい話し込んでしまった！

心当たり ない？

このマンガおもしろい！
いつの間にか 夜中の1時だ…



目をしっかりと休めてあげよう！ 10/10 は目の愛護デー



- ① ゲームやスマホの画面と目のキョリは、約30cm離そう
長時間の使用はやめて、遠くを見て目の休けいをしよう
- ② 寝る2時間前は、ゲームやスマホからはなれよう
- ③ 8時間はすいみんをとって、目の疲れもとってあげよう

目に関する検査のお知らせ

10月11日（火）～14日（金） 視力検査を行います！（全学年）

“見えにくい…”と感じた人は眼科でみてもらいましょうね。
メガネを持っている人は、かけてはかりますよ。忘れないでね👓



～ おうちのかたへ ～

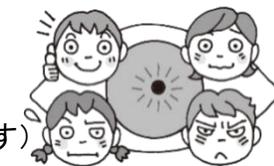
検査の結果は“視力検査結果のお知らせ”プリントと“からだの発育”でお知らせします。

- A → “からだの発育”のみ。
- B以下 → “からだの発育 + プrint”両方。でお知らせします。

色覚検査について 4年生のおうちのかたへ

4年生の希望者を対象に、“色覚検査”を行います。（10月中に行います）

先天色覚異常は、“赤と緑”“青と紫”など、色によって見分けにくいことがあり、
お子さん本人も、そのことに気づいていない場合が多いです。



後日、色覚検査の希望調査を配布しますので、必ず全員ご提出ください。

