

ほけんだより 10月

令和元年 10月
一丘小学校 ほけんしつ

10月10日は、目の愛護デー♡



ずいぶん涼しくなりました。とはいっても、日中は暑い日もありますね…。

9月のおわり頃から、熱や体調不良で欠席する子がとても増えました。保健室にも「しんどいよ〜」「あたまたいたい〜」と体調不良を訴える子や、熱が高く早退する子がたくさん。涼しかったり暑かったり寒暖差が激しくて、体がついていけないのかな…(๑_๑)? 朝・夜はとくに気温がぐっと下がります。体調管理、気をつけましょうね。

そして、いよいよ運動会まで、あと数日ですね。

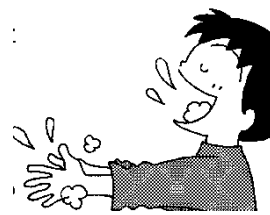
9月から約1か月間、頑張ってきた力を、精一杯出し切ってくださいね。

みんなの一生懸命な姿を見るのを、たくさんの方が楽しみにしていますよ(๑_๑)

10月15日 …何の日でしょう??

ヒント①日本ではみんな当たり前のようにしていること。

ヒント②世界にはこれができなくて命を落とす子どももいる。



答えは、“世界手洗いの日”です。

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。

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。

インフルエンザ もうでているようです…。

9月の半ばに大阪府では、高槻市、豊中市、河内長野市、の小学校数クラスで、なんとインフルエンザによる臨時休業が行われたようです。「もう、インフルエンザ?!」と、びっくりですよ…。

泉南市内の学校でも、先週インフルエンザが1人出ているとも聞いています。

一丘小学校では、まだインフルエンザの報告はありませんが、欠席者の数、体調不良等多くなっている現状です。これからさらに、感染症対策が必要になってきますね。手洗いがいから、しっかりと病気の予防をしましょう。

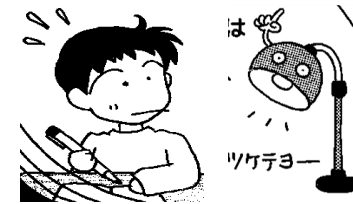


みんなが起きている間、目はずっと休まずに働いています。

自分で思っているよりも、目はつかれているかも…

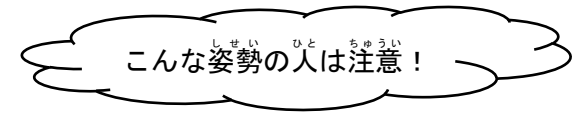
普段から、自分の目を大切に、目に優しい生活を心がけてみましょう(๑_๑)

◎ 明るい部屋ですか？



勉強するときや、本を読むとき、部屋が暗いと目が疲れてしまいます。部屋の電気や机のライトで明るくしましょう。

◎ 正しい姿勢ですか？



教科書やノートと、目の距離が近すぎではありませんか？姿勢も悪くなってしまいます。ノートと目の距離は、30cmくらい離すようにしましょう。



◎ 度のあったメガネをしていますか？



メガネをかけている人は、自分に合ったものになっていますか？度の合わないレンズは、目の周りの筋肉に負担がかかり、つかれ目の原因にもなってしまいます。

◎ 目によいものを食べてみよう！

目に優しい食べ物を食べてみましょう。色の濃い野菜やとり肉、うなぎなど、ビタミンを含むものは特に目によいです。



10月8日(火)～15日(火)に、視力検査をします。

「見えにくいな…」と目の調子が悪い人は眼科でみてもらいましょう。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(๑_๑)

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。)

