



朝晩・日中の



気温差に注意

きびしかった暑さも、ようやくおさまり、特に朝・夜は涼しくなりましたね。でも、ちょうど今くらいの時期に、風邪をひくなど体調をくずす人が増えます。夏の暑さで思った以上に体力が落ちていることや、急に涼しくなったり、逆にまた暑くなったりすることが主な原因です。その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節してください。行事の多い季節でもあります。体が疲れていると感じたら無理をせず、早めに休養をとりましょう。

黒板の字 読めるかな？



- A: 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える。
- B: 0.7~0.9
真ん中より後ろで、ほとんど見えるが小さな字は見えない。
- C: 0.3~0.6
真ん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない。
- D: 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない。



授業中、黒板の文字や教科書や

本の文字が、はっきり見えますか？

- ★字がぼやけたり二重に見えたりする。
- ★遠くのものを見るときに目を細めたり、まゆげの間にしわがよったりする。
- ★本を顔に近づけないと読みにくい。
- ★本を読むときやノートを書くとき、顔をななめに見てしまう。

こんな症状がある人は、視力が下がってきているかもしれません。気になる人は、休み時間に視力を測りにきてください。視力が下がる原因は色々ありますが、特に多いのが、目を疲れさせすぎてしまうこと。

テレビやゲーム、携帯電話の見すぎは、目にはとてもつらい仕事です。みんなも、体が疲れた時は、休憩したくなりますよね。それと同じです。目にも休憩が必要ですよ。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸したオルなどで温める

～おうちのかたへ～

★10月2日は運動会です。いつもと同じように、登校時に健康観察カードを提出してから教室に入ります。その場で返却するため、担任の確認印はありませんが、必ずご家庭での検温と健康観察をお願いします。また、10月8日の社会見学も同じ扱いになりますので、ご協力よろしくお願いします。

★感染状況等考慮し、昼食後の歯みがき指導を見合わせていましたが、10月12日から、再開します。14日には1～6年B組が、11月4日には1～6年A組の歯科検診を予定しています。みがき残しがあると指摘されるお子さんも多くいます。感染症予防には、口腔内の衛生が重要な役割を行います。ご家庭でも、引き続き、歯みがき指導をよろしくお願いします。

スクールカウンセラーの先生が、10月12日(火)、26日(火)、11月9日(火)30日(火)の10時45分～16時45分まで、本校に来てくれます。なにかお話をしたいことがある時は、保健室または、担任の先生に連絡してくださいね！

10月のほけんぎょうじ

14日	歯科検診1～6年B組
18日	はーと教室(5年生)



9月の保健室利用状況



174人



55人

- すりきず 33人 きりきず 4人 ねんざ 15人
- つきゆび 7人 うちみ 35人
- 頭のけが・こぶ 9人 つめる 12人
- 目のけが 1人 歯・口のけが 2人
- 虫さされ 4人 鼻血 2人 とげ 4人
- 湿疹・かぶれ 5人 爪のケガ 2人
- 以前のケガ 17人 その他 22人

- しんどい 21人
- あたまがいたい 3人
- おなかがいたい 16人
- はきけ・おうと 9人
- 熱中症 3人
- その他 3人