

ほけんだより 10月

2021年10月
ひがししょうがっこう
東小学校
ほけんしつ

朝晩が涼しくなり、季節はすっかり秋ですね。10月は過ごしやすい、穏やかな気候が続くので、体を動かすのにぴったりな季節です。しかし、気温の変化が大きい10月は体調をくずしやすい季節でもあります。ミニ運動会の練習もはじまり、疲れがたまりやすくなっているのので、睡眠を十分にとり、体調管理に気をつけましょう。

運動会の練習がはじまります

水とうをわすれずに！

ずいぶん涼しくなってきましたが、水分補給は大切です。大きめの水とうを用意して、必ずもってくるようにしましょう。



朝ごはんはしっかり食べよう！

運動する時間が多くなるので、朝ごはん抜きではとても体力が持ちません。しっかり食べて朝から元気に活動できるようにしましょう。



～ 第2回せいけつ調べの結果発表～

9月9日・13日・14日の3日間で、保健委員会による、せいけつ調べを行いました。

せいけつ調べでは、ハンカチ・ティッシュを忘れた人数と爪の長さを確認しています。

今回のせいけつ調べでは、クラス全員がつめを切っていて、ハンカチ・ティッシュの忘れ物がなかったクラスは、残念ながらありませんでした。ハンカチ・ティッシュは毎日持っていきましょう。けがや病気の予防のために、つめも短く切っておきましょうね。自分の身のまわりをせいけつに保って、自分の健康を自分で守りましょう！



10月10日は目の愛護デーです

「1010」を横に倒して見るとちょうど眉と目の形になることから、10月10日は「目の愛護デー」に決められています。愛護とは「大切に守る」という意味の言葉です。

目の愛護デー



ゲームのしすぎ

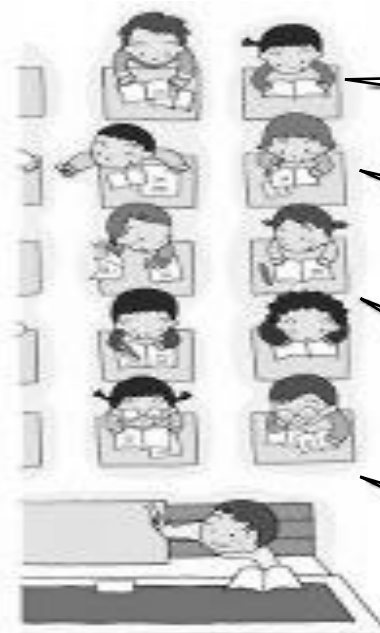
本やテレビに近づきすぎ

明るすぎ・暗すぎ

夜ふかしすぎ

ゲームのしすぎ・本やテレビに近づきすぎなど…「〇〇すぎ」で、目が疲れてしまっていないですか？大切な目を守るため、日頃から目に優しい生活を心がけましょう。もし、最近、黒板の字が見えにくいと感じているならば、お医者さんに診てもらおうことをおすすめします。

見え方のABCD



- A (1.0以上) の人は、一番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています。
- B (0.7～0.9) の人は、後ろの席からでも、黒板の文字はほとんど読めていますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診をすすめます。
- C (0.3～0.6) の人は、後ろの方では、黒板の文字は見えにくいです。近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要です。
- D (0.2以下) の人は、前の席からでも黒板の見え方は十分とは言えません。すぐに眼科へ。