

けんこうわんだふる

このところの気候は、昼間は暑く、朝方は冷え込んできて風邪をひきやすい時期です。風も段々と乾燥してきており、喉を痛めたり、咳が出たりして欠席している児童もいます。

また、季節の変わり目でアレルギー性鼻炎や結膜炎なども発症しやすくなっています。治りが悪いときは、早めの受診をお勧めします。

10月10日は目の日です

今月の保健目標 目を大切にしよう 姿勢を正しくしよう

目が判定するよ

やさしい? やさしくない?

1 オシヤレしよ?

やさしくない!

髪の毛があたると、ぼくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

2 これくらいでいいかな? まだまだ!

やさしい!

暗いところで本を見ようとする、すごく疲れるんだ…心地いいなど感じるくらいの明るさが目安だよ。

3 やさしくない!

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

4 目と本の距離はこれくらい開けて…

やさしい!

本との距離が近いと、ぼくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

5 好きなものだけ…

やさしくない!

魚や野菜には、ぼくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

6 おやすみなさい

やさしい!

1日中働いたぼくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

1 学期の視力検査の後、1.0 未満のお子さんには、精密検査のお勧めをしました。受診はお済でしょうか?視力の低下は、外からではわかりません。どのような状況なのか、メガネをかける必要はあるのかなど専門的に診てもらってください。

保健室からのお願い

マスク(5~10枚程度)を必ずランドセルに入れてください。マスクをはずした生活を送っていますが、給食当番や咳が激しいと判断した場合は、マスクを着用してもらいます。コロナ禍のときのように教室での配付はできません。ご了承ください。