

10月 ほけんだより

令和3年10月1日 石岡市立石岡小学校保健室 NO.5

分散登校・オンライン授業から始まった2学期ですが、気付けばもう10月になりました。気温の差が激しく、体調を崩しやすい季節となります。また、体を動かす時間が減ったり、長い時間画面を見続けたりといつもとは違う生活を送ったことで、体の不調やストレスを感じていませんか？心と体の健康管理をしっかりと、思う存分秋を楽しみましょう！



10月の保健安全目標

- 目を大切にしよう。
- 安全に遊ぼう。



10月の保健行事(身体測定&視力検査)

実施日	4日(月)				6日(水)			8日(金)		
校時	1	2	3	4	1	2	3	1	2	3
クラス	1-1	1-2	2-1	2-2	3-1	4-1	4-2	5-1	5-2	6-1

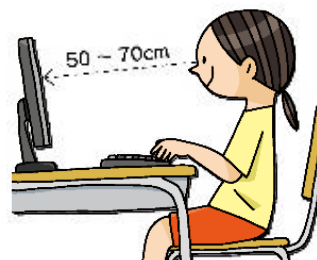
治療は済みましたか？

夏休み中に歯科や眼科などの病院を受診したら、「受診結果の連絡票」を学校に提出してください。



10月10日は「目の愛護デー」

「10」を2つ横にすると何に見えますか…？
何だかまゆ毛と目のように見えてきませんか？このことから10月10日は「目の愛護デー」とされています。



自宅学習の期間中、タブレットを使った授業が行われ、画面を見る時間が一気に増えました。画面を見ることに集中しすぎると、目に大きな負担がかかってしまいます。視力低下を防ぐために、画面と目の距離は50～70センチ離す・こまめに目を休める・積極的に外で遊ぶことを意識して、目をアイ♡してあげましょうね。

お知らせ 保護者の皆様へ…色覚検査について

色の見え方には個人差があり、特定の色が見分けにくいと感じる人もいます。日常生活にはほとんど不自由はありませんが、学校生活や職業・進路選択の際に、配慮を要する場合があります。お子様の色の見え方(色覚)について気になるときには、いつでも学校で個別に検査を受けることができます。ご希望される場合はお電話や連絡帳にてご連絡ください。

感染対策はできることからコツコツと

今年は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行することが心配されます。さまざまな感染症を防ぐために大切なことは、「基本の徹底」です。日々の積み重ねを大切にして、2学期も元気に過ごしましょう。

