# 10月 ほけんだより

令和４年１０月６日
関川小学校
NO.6
保健室

おにごっこやドッチボールを楽しむ時、本を読んでワクワクする時、絵を見てきれいな色にドキドキする時･･･スポーツの秋、芸術の秋にも大活やくしているのは「目」です。

10 月 10 日は「目の愛護デー」です。読書や勉強の合間には休けいして、いつまでも健康な目でいられるようにしてください。

**＜１０月の保健安全目 標＞**

【保健】目を大切にしよう。

【安全】きまりを守って自転車にのろう。

**＜10月の保健行事＞**

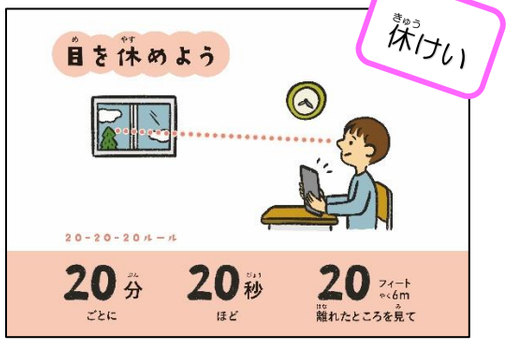
７日(金)： 視力検査・体重測定(1･2 年)

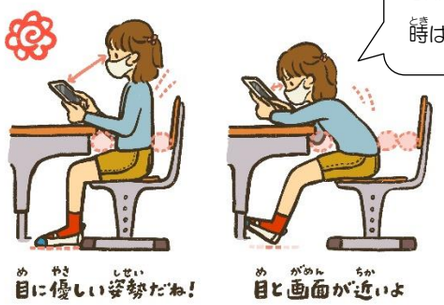
11 日(火)： 視力検査・体重測定(3･4年)
清潔調べ(1･2 年)

12 日(水)：視力検査・体重測定(5･6 年)
清潔調べ(3～6年)

## 10月10日 『目の愛護デー』

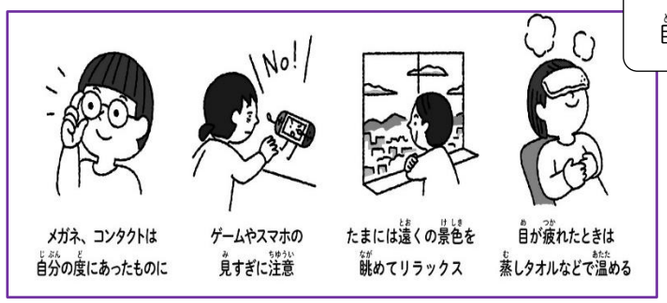
「１」がまゆげ、「０」が目に見えることから 10 月１０日を「目の愛護デー」と設定しています。１０月は、目についていろいろと考えてみましょう。「目の愛護デー」にちなんで、視力検査を全学年実施します。




Chromebookを使う時は注意しよう！

姿勢に気をつける！




目に優しい生活を心がけましょう！

時間を決める！

## ～楽しみな遠足～

素敵な思い出を作るために、気をつけましょう！

○前の日は、早く寝て体調を整えよう！

○バスの中や見学場所でもマスクを着用しよう。

○手洗いや消毒をしよう。

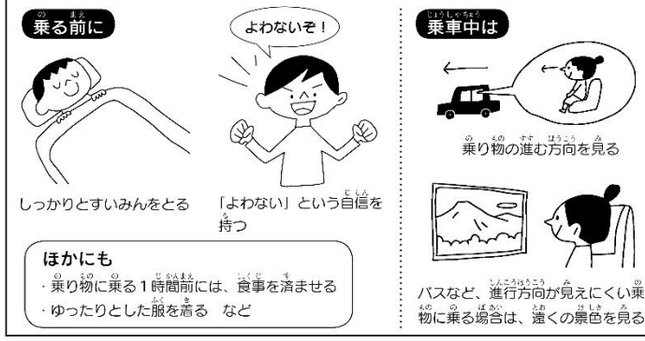

○当日の朝ごはんは、いつもと同じように食べよう。

【遠足の日程】
10月14日(金)４～６年
10月21日(金)１～３年

### 乗り物よいを予防するポイント

乗り物よいを防ぐために、まず、乗り物に乗る前に体調を整えておき、乗り物の中では、乗り物の進む方向に向かってすわり、遠くを見るようにするとよいでしょう。

また、「絶対によわない」と自信を持つことも大切です。




**ほかにも**
- 乗り物に乗る１時間前には、食事を済ませる
- ゆったりとした服を着る　など

**＜保護者のみなさまへ＞**

★視力検査の事後措置について★

視力検査の結果につきましては、全児童に配付いたします。結果を確認いただくと共に、日頃の生活の様子を見ていただき、気になる場合には早めに眼科医へご相談ください。

なお、**その日の体調によって視力に差がでることがあります**ので、その点につきましてはご了承ください。


★予備のマスクについて★

マスクを落としてしまったり、マスクが汚れてしまったり、マスクの紐が取れてしまったなどの理由で、朝着用していたマスクが使用できなくなる場合があります。できれば**「１～２枚程度」予備のマスク**を持たせていただきたいです。その際に、**「マスクケース」や「ジップロック」などに入れて、お子さん本人が管理できるように準備をお願いいたします。**