

ほけんぞうい



☆お子さまと一緒に読んでください☆ 令和6年10月号 柿岡小保健室

少しずつ暑さもおさまり、なにをするにも過ごしやすい時期になりました。しかし、この時期は、朝と夜の気温差がはげしい時でもあります。天気予報をチェックして、服装に気をつけながら過ごしましょう。

☆今月の保健行事☆

けんこう ひ 健康の日	10月 1日 (火)	※爪切りやハンカチ、 ティッシュを忘れずに！
	10月 2日 (水)	
	10月 3日 (木)	
せいけつしらべ (清潔調べ)	1・4年生	
	2・5年生	
	3・6年生	



校内

オンライン相談



こまっていますか？
「ちょっとしたことを
気軽に話せる、相談で
きる」窓口です。



こまめに手をあらおう

9月は、咳で学校をお休みする人が多い月でした。これからの季節は、インフルエンザなどの感染症も心配されます。しっかり手指を洗うようにしましょう。



運動会の練習がはじまります！

10月19日の運動会に向けて、練習がはじまります。
◆夜は早めにねる
◆朝ごはんを食べる
◆準備運動を忘れずにやる
3つのことに注意して、楽しく元気に運動会の練習を行いましょう。



* 10月10日は目の愛護デー *

ふだんから目を大切にしていますか？

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをする」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



うらめん→「目の健康のために みんなに願いがあるよ」

ふくろう先生からのお願い



目の健康のために みんなにお願いがあるよ



できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごす^{そと}と近視^{きんし}になり^いにくい^いと言^いわれているよ!

熱中症^{ねっちゅうしょう}や紫外線^{しがいせん}などへの対策^{たいさく}も忘れ^{わす}ずにね!



長い時間、近くを見続け^みないでね!

明るい部屋^{あか}で

暗い^{くら}ときは明かり^あをつけてね



近く^{ちか}で見^みない

本^{ほん}や画面^{がめん}を目^めから
30cm以上離^{いじょうはな}してね



時々^{とき}きゅうけい

30分^{ぶん}に1回^{かい}は体^{からだ}を動か^{うご}そう!



こんなことがあったら、おうちの人^{ひと}に伝^{つた}えてね!

黒板^{こくばん}の字^じが見^みえにくい

目^めを細^{ほそ}めない
遠^{とほ}くの文字^{もじ}が読^よみにくい

ぼやけて見^みえたり
かさな^かって見^みえたりする

