



ほけんだより



ひるま すす 昼間も涼しくなってきましたね。



がつ ほけんもくひょう 10月の保健目標

め たいせつ 目を大切にしよう



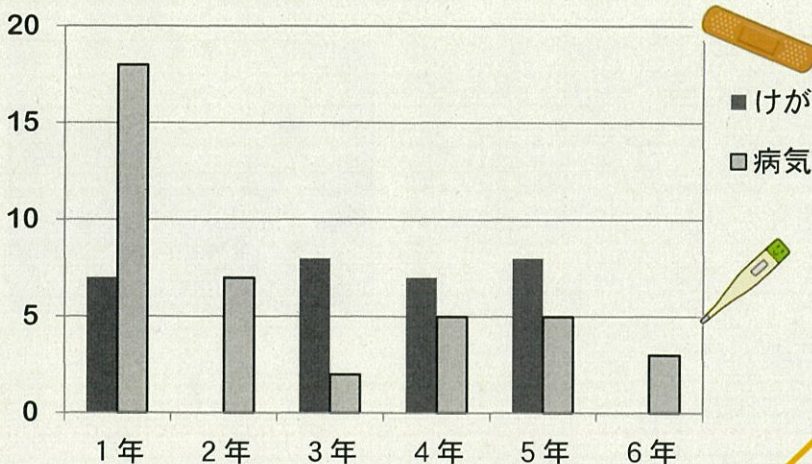
Q. なぜ、ゲームをしてばかりだと目が悪くなると言われているの？

ひと め なか 人は目の中のレンズの厚さ調節することで、ちか 近くのものやとお 遠くのものを見ようとします。ゲームやテレビ、けいたいでんわ 携帯電話やスマートフォンなどをちか 近くで長い時間見続けると、目が「近くのものを見よう！」とレンズをあつ 厚くしたままになり、とお 遠くを見ようとしてももど 戻りにくくなります。これが、め 目が悪くなる原因だと言われています。

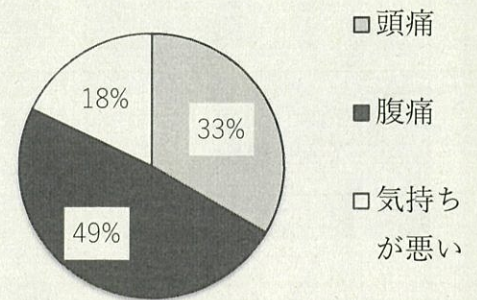


9月の保健室の来室状況

9月に保健室に来た人ののべ人数（人）



病気で来た人の理由



こんねんど うんどうかい れんしゅう 今年度は運動会の練習がなかったので、けがよりも病気で来室する人が多くいました。とく ずつう ふくつう うった 特に、頭痛や腹痛の訴えが目立ちました。ひるま あつ ひ 昼間は暑い日もありますが、朝と夜はあさ よる はださむ 肌寒いです。ぐっすりね ね ぐっすり寝て、あさ 朝ごはんを食べて、あさはいべん 朝排便をするしゅうかん 習慣をつけて、げんき 元気なからだ 体づくりをしましょう。





視力検査があります！



10月の保健行事予定

26日	(月)	:	4・6年生
27日	(火)	:	5年生
28日	(水)	:	1年生
29日	(木)	:	2年生
30日	(金)	:	3年生



めがねを
使っている人
は忘れないで
ね！

お家の方へ

※ 10月9日(金)に、健康手帳をお返しします。今年度の健康診断結果をのせていますので、ご確認ください。また、最後のページの保護者印の欄(前期の欄)に押印をしていただき、学校に返却してください。

保健委員会で「窓あけ運動」を行いました

かぜや新型コロナウイルス感染症を予防するために、窓あけ運動週間をもうけて、保健委員の児童が教室の窓あけを手伝いにいきました。また、朝の会の時間を利用して「換気の大切さ」についての話をしました。



教室で、「換気の大切さ」について話をしました。

クラスの子どもたちは、「換気の大切さ」についての話を真剣に聞いていました。また、保健委員会の児童も、自分たちが行動することで、換気の大切さについて考えるよい機会になりました。



のびのびタイムの時間に校舎内をまわり、廊下の窓をあけました。



教室の窓もあけました。