

# ほけんだより 10月号

八幡市立八幡小学校 令和3年10月1日

気温差の大きい季節です。朝や夜はだいぶ涼しくなりましたね。寒く感じる日もあるくらいです。日中は暑い日もあるので、上着の着脱で調節しましょう。暑くて脱いだらどこかにいっちゃった！という時のために、上着にも名前を書いてね。

## 目の愛護デー 大切な目 アイしてあげてね

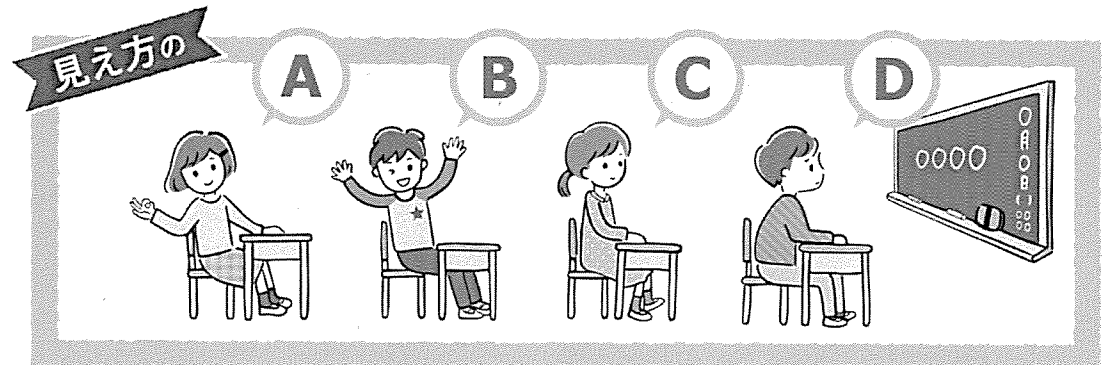
目が判定するよ

**やさしい? やさしくない?**

- 1 **やさしくない!** ナンヤンヤン... 髪の毛があたると、ほ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 **やさしい!** 暗いところで本を見ようとする。と、すごく疲れるんだ...心地いなく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 **やさしい!** 目と本の距離はこれくらい開けて... 本との距離が近いと、ほ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 **やさしくない!** 好きなものだけ... 魚や野菜には、ほ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 **やさしい!** おやすみなさい... 1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

# ほくたちは大きく成長しているよ!

- まゆげ** おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!
- まぶた** 目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもるんだよ!
- まゆげ** 目につよい嵐があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!
- まぶた** まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!
- なみだ** ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!



**A [ 1.0以上 ]** 1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

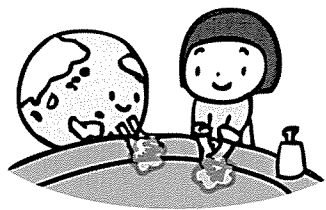
**B [ 0.7~0.9 ]** 後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

**C [ 0.3~0.6 ]** 後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

**D [ 0.2以下 ]** 前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません

保護者様へ  
 視力検査でB・C・Dの児童にはお知らせをお渡しします。1学期に受診して「異常なし」「経過観察」と診断された児童にも、B・C・Dであればお渡しします。  
 また、前回の受診で「次は1月頃」など指示をうけている時は、指定された頃に受診されましたらお知らせください。

10月15日 世界手あらいの日



石けんで丁寧に手を洗うと、コロナウイルスだけでなく、肺炎や下痢なども防ぐことができます。昨年度インフルエンザでの欠席が0人だったのも、みんなが丁寧に手洗いができていたからです。これからも丁寧に手を洗いましょう。

もう一度確認！ **きれいな手の洗い方**

<p>うで 腕まくりをし、すいどうすい 水道水で手を濡らします。</p>	<p>せっ 石けんをしっかりあわだ 泡立っています。</p>	<p>て ひら 手の平を合わせてあ 洗います。</p>	<p>て こう 手の甲を洗います。</p>
<p>ゆび ゆび あいだ 指と指の間を洗います。</p>	<p>ゆびさき つめ なか 指先、爪の中を洗います。</p>	<p>て くび 手首を洗います。</p>	<p>せっ 石けんを流し、せいけつ 清潔なハンカチでふ 拭きます。</p>

て あら **手洗いの6つのタイミング**

そと 外から中に入る時



せき 咳やくしゃみ、はな 鼻をかんだとき



しょくじ 食事の前後



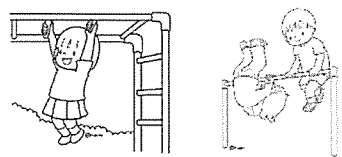
そうじ 掃除の後



トイレの後

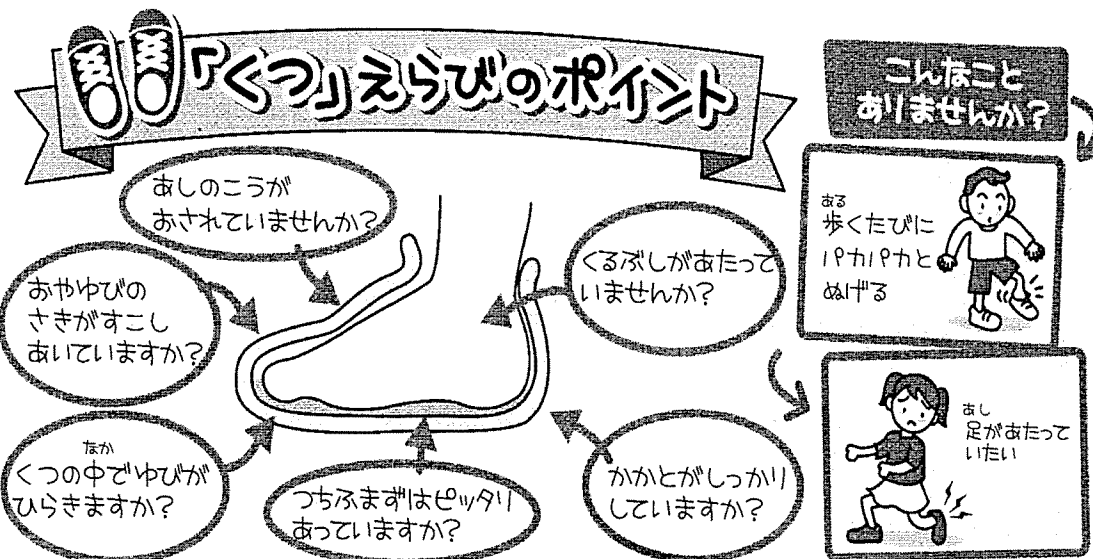


きょうゆう 共有したものを触った時



たいいくさんかん れんしゅう ほじ **体育参観の練習が始まりました**

あ 合わない靴は、あし 足が痛くなるのはもちろんのこと、しせい 姿勢が悪くなりひざ 膝やないぞう 内臓にまであくえいきょう 悪影響をあたえることもあります。おも 思いっきりうんどう 運動するために、じぶん 自分に合ったくつ 靴を履きましょう。



すいとう 水筒とわす も タオルも忘れずに持ってきてね！☆

**保健室からのあしらせ**

マスクから鼻が出ている児童を見かけます。せっかくマスクをしているのに、鼻が出てしまうと鼻からウイルスが入ってきやすくなります。



家の中ではマスクをとっていることが多いかと思しますので、お子さんのマスク姿を目にする機会が少ないと思いますが、声かけをお願いします。また、汚れた時用に学校に予備のマスクを持たせてください。

〈視力検査〉

- 6日(水) 6年生
- 7日(木) 5年生
- 8日(金) 4年生
- 12日(火) 3年生・こぼと
- 13日(水) 2年生
- 14日(木) 1年生

〈検尿〉

- 19日(火)
- 20日(水)
- 26日(火) 予備日

