

ほげんだより10月

令和4年10月7日（金） 大宮南小学校 保健室

涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩は冷え込み、寒いと感じる日もあります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、長袖や上着を着るなどして、服装の調整をしましょう。また、お風呂にゆっくり入ることで疲れもとれやすく眠りやすくなります。体調管理をしっかりとって元気に過ごしたいですね。



10月の保健行事予定

視力検査

10月11日（火）1・2・3年生

10月12日（水）4・5・6年生

10月13日（木）すぎの子学級

めがねを持っている人は、忘れず
に持ってきてましょう！



歯科検診

10月27日（木）全学年



午前中に検診があるので、朝ごはん
後は、ていねいに歯みがきをしまし
よう！

尿検査(二次検査)

10月18日（火）、19日（水）該当する人

前回の検診で、歯科校医さんから、
「歯みがきががんばろう！」と言われた
人がたくさんいました。奥歯や、歯と
歯の間などみがきにくいところも、
しっかりみがきましょう！



10月10日は、「目の愛護デー」

10月10日は、「目の愛護デー」と言って、「目の健康を守る日」です。普段、目の健康について意識していますか？
毎日、いろいろなものを見ている目。みなさんが疲れた時、
休憩するように、疲れた目も休めることが大切です。ほかに
も気をつけることがないか考えてみましょう。

10月10日は



目をたいせつにする生活とは？

本を読むときは、
明るい場所で読もう！



ゲームをするときは、
休憩をして目を休めよう！



テレビを見るときは、
画面から離れて座って見よう！



目の健康のために



スマートフォンや本から
30センチ以上は目をは
なそう！



前髪が長い人は、ピン
でとめるか短く切ろ
う！



目を休めるためにも
早く寝よう！



テレビ・ゲームの時間は守られていますか？

長時間、テレビやゲームの画面を見ているとまばたきの回数が減り、目の表面が乾燥して疲れやすくなります。決めた時間を守れるようにしましょう。意識的にまばたきをしたり、目を閉じたりして、目を休めることも大切です。

