

ほけんだより

豊中市立原田小学校
ほけんしつ
2022年10月号



2学期が始まって、1ヶ月が経ちましたね。

少しずつ暑い日が減って、涼しい時間帯が増えてきましたね。昼間は暑くても、夕方や夜になると気温が下がって寒さを感じる時があります。気温差の大きいこの時期は体調を崩しやすくなっています。病気の予防のためにも、上着や長袖を用意して服装を調節しましょう。

10月15日は『世界手洗いの日』です。予防できる病気から自分の身を守るための方法の一つが「石けんでの手洗い」です。感染症の流行が続いていますが、自分にできることを続けていきましょう!!



～ 秋の視力検査をします ～

○日程

10月24日(月)	5年生	6年生
25日(火)	3年生	4年生
27日(木)	1年生	2年生



秋の視力検査は全員ではありません。春の視力検査の結果がB以下(視力1.0未満)で、その後まだ眼科で受診していない人が対象です。

それ以外で視力検査を希望される場合は、キトリ線以下に記入の上、10月13日(木)までに担任へ提出してください。

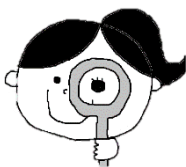
キトリ

視力検査を申し込みます。

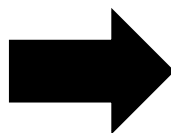
()年()組 名前()

理由(よろしければ、ご記入ください。)

こんなこと…ありませんか？



- ☐ 目がしょぼしょぼする。
- ☐ ぼやけて見えにくい。
- ☐ 目がかわく。
- ☐ 目やにが出る。
- ☐ 光がまぶしいと感じる。
- ☐ 白目が赤くなる。
- ☐ 目が痛い。



目の SOS です!!

みなさんの目は、これから先、大人になってもずっと同じ目を使い続けます。大切にしたいですね。
ふだんの生活から気をつけて、目の健康を自分で守っていきましょう。

★大切な目を守っていくために…

①適度な明るさと正しい姿勢で! ✕ 明るい場所を選びましょう。また、寝転がったり猫背になったりしないように姿勢に気をつけましょう。	②前髪は目にかかっていませんか? ✕ 前髪がかかり視界が悪くなると、目に負担がかかってしまいます。	③休憩をとろう! ゲームやタブレットの使用時間を決めて、長い時間、液晶画面を見ないように休憩しましょう。	④睡眠時間は足りていますか? 睡眠不足は、目を疲れさせる原因の1つです。しっかり寝ましょう。
---	---	--	--



もうすぐ運動会です！準備はバッチリですか？

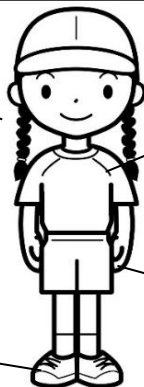
からだの調子がよくないときは、無理をしないようにしましょう。

動きやすいように、髪はまとめておこう。

汗ふき用のタオルも忘れずに!



自分のサイズに合ったくつをはこう。



からだを動かしやすい服装にしよう。

手足ともに、つめは短く切っておこう。



早寝早起きをして、朝ごはんを食べて、体調をととのえましょう。

水分補給のために、必ずお茶(多めに!)をもってきましょう。

