

ほけんだより 10月

令和6年10月2日
石仏小学校 保健室

今週に入って、運動会の練習がはじまっています。勉強も運動も、一生けん命やりとげる姿はすばらしいものです。保健室から応援しています！

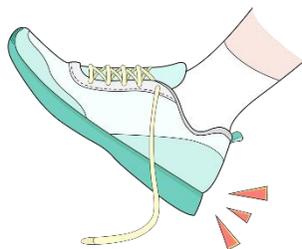


ジャストサイズ？

くつのサイズは自分にあつたものをはいていますか？

くつのサイズがあつてないと、走っていると脱げてしまつて、こけてケガをしてしまうことがあります。つま先や横幅が大きすぎず、ベルトやひもで足の甲をピタツと固定できるくつをえらびましょう。

また、くつをはいたとき、かかとをトントンしてからベルトやひもで固定すると、よりフィットするので運動がしやすくなります！



秋の視力検査をします

- 23日 … 4・5年生
- 24日 … 1・6年生
- 25日 … 3・2年生

目の見え方 変りない？

目に優しい前髪に



黒板の文字
見えて
いますか？

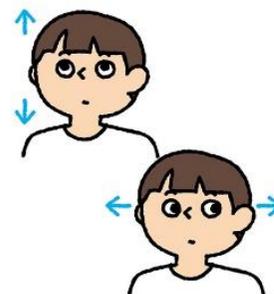


視力検査の日、めがねを持っている人はめがねをかけた視力を測定しますので、忘れないように持って来てください。前髪も目にかからないようにしておきましょう。

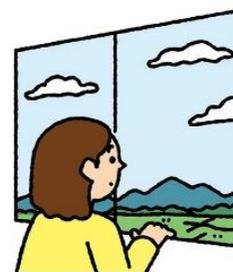
視力検査の結果、1.0が見えにくかつた人にはお知らせをお渡しします。

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまつている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞つたタオル等で冷やす。

どうする？目にゴミが入ったとき

絶対に目をこすらない



小さいゴミは、ゆっくりまばたき
(なみだで洗い流す)



洗面器に水を張つてまばたきする



とれないときは眼科医院を受診



保護者のみなさまへ

これから感染症が増加する季節です。ご家庭での手洗い、うがいの励行をお願いします。また、コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザについては、医療機関より発行する「意見書」は必要ありません。診断名と、医師から指示のあつた療養期間を学校までお知らせください。