

ほけんがよい10月

令和6年9月30日 小山田小学校 ほけんしつ

10月10日は



目の愛護デー

10月は、だんだんと秋冬の服に切り替えていく時期ですが、朝晩は気温が下がって涼しくても、昼間は気温が上がり暑くなることがあります。脱いだり着たりしやすい服装で登校しましょう。1日の気温の差が大きいと体調をくずす人が多くなります。早ね早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べてきてください。体調を整えて、勉強に運動にじっくり取り組んでいけるといいですね。

目にやさしい生活していますか？

10月10日は目の愛護デーです。「10 10」を横にすると、まゆ毛と目のように見えることから制定されました。10月は、学校で視力検査を行います。この機会に、あらためて日常生活を振り返ってみてください。目にやさしい生活を心がけましょう。

まえがみ
前髪を目にかけない



しせい すわ どくしょ
姿勢よく座って読書



よ しょくじ
バランスの良い食事をとる



じかん き
ゲームは時間を決めて休む



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとる



てきど あ
適度な明かりで勉強する



<10月の予定>

しりよくけんさ
視力検査

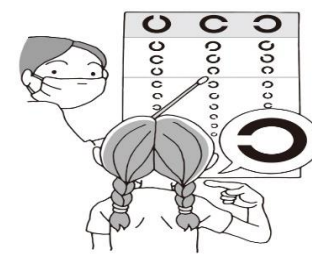
10月1日(火)～ 全学年(各学級にて)

しりよくさいけんさ
視力再検査

見えにくい場合、保健室で検査をします。

7日(月) 8日(火) 低学年 9日(水) 中学年 10日(木) 高学年

※めがねをかけている人は、かけたまま検査をします。忘れずに持ってきてきましょう。



にょうけんさ
尿検査(一次)

10月17日(木) 18日(金) 9時までに提出してください。

16日(水)に尿検査セットとお知らせを渡します。



おうちの方へ

秋の視力検査について



上記の予定で、各学級にて視力検査を実施します。A(1.0)の視標が見えなかった人は保健室で再検査をします。保健室では一人ずつ丁寧に検査を行うように心がけていますが、眼科での診断と違うことがあります。検査結果とご家庭でのお子さまの様子を照らし合わせ、受診してください。また、メガネをお持ちの方は定期的に眼科で検診を受けられることをお勧めします。

もしかして起立性調節障害!?

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするなら、起立性調節障害かもしれません。次の項目をチェックして、気になる場合は、小児科で診てもらうことをお勧めします。



- 立ちくらみ、あるいはめまいを起こしやすい
- 立っていると、気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると、気持ちが悪くなる
- 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 顔色が悪い
- 食欲がない
- おなかが痛い
- 体がだるい・疲れやすい
- 頭痛がする
- 乗り物に酔いやすい

うんどうかい れんしゅう はじ
～運動会の練習が始まっています～

まいにち あせ じゅうぶん りょう ちゃ も
毎日、汗ふきタオルと十分な量のお茶を持ってきてください。

