

ほけんだより

虹の丘小学校
第8号
2021.10.8

保健目標「目を大切にしよう」
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください

10月に入り気温が高い日もありましたが、朝夕涼しくなり、過ごしやすくなりました。この時期は、朝夕の寒暖差が大きくなるので、気温に合わせて脱ぎ着できる上着などがあるといいですね。2学期も引き続き感染症予防対策として登校前の検温、ハンカチや水筒の持参にもご協力ください。



10月10日は

目の愛護デーです。

ふだんの生活をふり返って

目の健康を守りましょう。

大切な目 ぼくたちが守るよ

まゆげ

汗が目に入らないようにします

まぶた

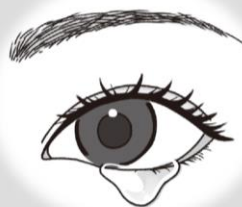
目をおおい、目が乾かないようにします

まつげ

目に汗やゴミが入るのを防ぎます

なみだ

ゴミを洗い流したり、目に栄養を送ります



目にやさしい生活



デジタル画面を見るときは

- 1 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう
- 2 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう
- 3 目が濡かないように、よくパチパチとまばたきをしよう
- 4 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かしましょう
- 5 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう

日本眼科医会 HP (子どもの目・啓発コンテンツ) より

保護者の方へ

お子さんに以下のような様子が見られたら、視力低下のサインです。是非一度眼科医にご相談されることをお勧めします。

また、眼鏡を使用しているお子さんは、度数が合っているか定期点検をお願いいたします。

- ☆目を細めて見る
- ☆テレビやパソコンの画面に顔を近づけて見る
- ☆顔を傾けて見る
- ☆片方の目を閉じて見る



10月15日は「世界手洗いの日」



日本スポーツ振興センター 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、お子さんが学校の管理下で負傷等の災害に遭った際に、日本スポーツ振興センターに申請することで、保護者に給付金が支払われる制度です。

申請の手続きは以下のとおりお願いします。

- ① 負傷等で治療を受けた場合には、担任や保健室までご連絡ください。
- ② 担任または保健室より請求に必要な用紙をお受け取りください。
- ③ 受診した医療機関や薬局に必要な用紙を提出し、証明を受けてください。
- ④ ③の用紙を担任または保健室に提出してください。

※受診した月から2年間請求を行わなかった場合には、時効により給付が受けられなくなります。

※給付金の申請からお支払いが完了するまで、およそ3か月かかります。

※複数月にかかる場合には、療養月ごとの証明が必要となります。

より詳しい内容やご不明な点は学校（保健室）までお問い合わせください。