

ほけんだより



虹の丘小学校
第7号
2022.10.6

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

朝夕涼しくなり、晴れた日の日中は、屋外で気持ちよく体を動かせる時期になりました。しかしこの時期は、朝夕と日中と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。

9月中旬頃から風邪症状（咳・鼻水・腹痛など）で欠席する児童が増えています。風邪症状に加えて、いつもと違う様子が見られた場合は無理をせず、早めに休養することが大切です。

2学期も引き続き感染症予防対策としてマスクの着用、ハンカチや水筒の持参にも御協力ください。



大切な を守るために



姿勢を正して、本や画面から目を30cm以上離そう

30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう



目が渇かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

休み時間は、外で体を動かしましょう

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。是非一度眼科医に御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



世界手洗いの日

10月15日



手を洗ったあとは
清潔なハンカチやタオルで
ふきましょう