ほけんだより10月

新座市立池田小学校
保健室
R5.10.2
No.6

朝晩は冷え込むようになり、秋らしい季節となってきました。こうした季節の変わり目は、気温の変化が激しく体調を崩しやすいです。気温に合わせて調節をしやすい服装にするとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活のリズムを整え、体調管理に気をつけるようにしましょう。

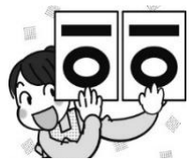
運動会の練習が始まります

これから運動会の練習が本格的に始まります。まだまだ暑い日が続いていますので、水分補給をしっかりするなどして熱中症に気をつけましょう。

運動会の練習の６つのポイント

睡眠時間はたっぷりとりましょう。	朝ごはんをしっかり食べましょう。	手足の爪は短く切っておきましょう。
準備体操をしっかりと行いましょう。	水分補給はこまめにしましょう。	体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

目にやさしい生活を心がけよう



10月１０日は目の愛護デーです。１０を横にするとまゆ毛と目のように見えるので、１０が２つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。目は起きている間、ずっと休まず働き続けています。目にやさしい生活を心がけるようにしてください。

タブレットやゲーム機などを使うときに気をつけること

前髪が目にかからないようにする	目は画面から30cm以上はなす	部屋全体を明るくする	30分に１回は遠くを見る

外で過ごすと目が悪くなりにくいそうです。天気のよい日は外でいっぱい元気に遊びましょう。

こんなときは要注意！！

◆黒板の字がみえにくい
◆目を細めないと遠くの文字が読みにくい
◆ぼやけて見えたりかさなって見えたりする

視力が下がっている可能性があるので、眼科で詳しく調べてもらいましょう。

保護者のみなさま、お子さまの受診はお済みですか？

１学期の視力検査の結果がＢ以下で受診がまだの人は９月末の段階で、**５１人**（１２６人中）です。受診率が６０％でまだ半数近くの人が受診をされていません。まだ受診をされていないご家庭は早めに病院で検査していただきますようお願いいたします。また、受診が済みましたらすみやかに学校へ受診結果の用紙をご提出ください。