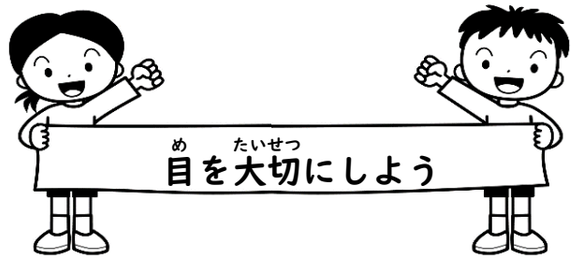
ほけんだより10月

令和６年１０月号
新宮町立立花小学校

９月も暑い日が続き、なかなか外で元気に遊ぶのが難しかったですね。
これからの季節は、涼しさも増して過ごしやすくなります。色々なことに挑戦して、実りの多い秋にしましょう。ただ、昼と夜の気温の差も大きくなるため体調を崩しやすくなります。かぜをひかないように注意して過ごしましょう。

10月のほけんもくひょう



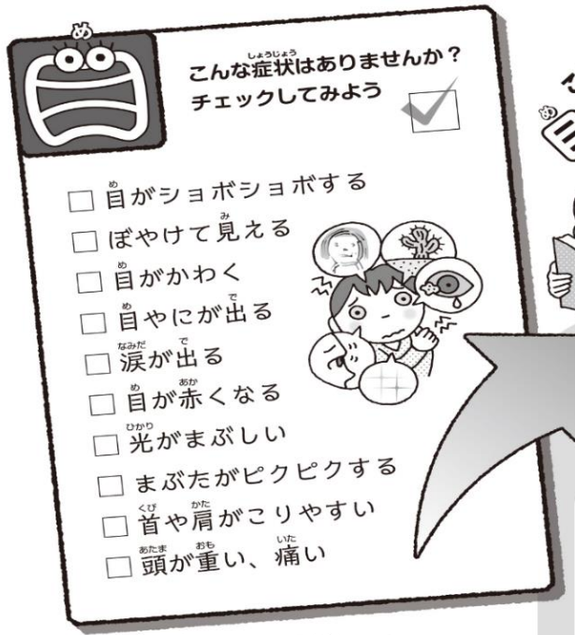
10月10日は何の日か知っていますか？「10」を横にすると、まゆ毛と目に見えるので、10月10日が「目の愛護デー」になりました。
勉強するときはもちろん、本を読むとき、スポーツを楽しむとき、ご飯を食べるとき、お家の人や友達のお顔を見るとき、何をするにも目は重要な働きをしています。この機会に目の大切さについて考えてみましょう。

健康診断、受けたままで終わっていませんか？

健康診断のあと、病気の可能性がある人・治療が必要な人に、色のついた結果の紙を配付したのを覚えていますか？（歯科検診のみ、異常がない人にも配付しています。）**病院に行ったあと、お医者さんに受診の結果を記入してもらった紙を学校に提出するようになっています。病院に行った人は、学校まで紙を提出するか、病院を受診したということを担任の先生を通じて、保健室に報告をしてください。**現在、健康診断後の病院受診率を計算中です。

受診の勧めをもらって、「今は困っていないし、病院に行くのがめんどくさいな…」と思っている人はいませんか？**今は小さな異常・病気の疑いかもしれませんが、放っておくと、中学生になったとき、大人になったときに困ってしまうかもしれません。まだ、病院に行けていない人は、２学期が終わる前に病院にいくようにしましょう。**

また、すでに病院を受診し終わっている人や治療中の人はおうちの方が記入して提出されても構いません。紙をなくしてしまった場合は、再発行もできるので、保健室まで教えてください。
よろしくお願いします。



視力が落ちると、黒板が見えづらくて学習が遅れてしまうだけでなく、頭痛や肩こりの原因になることもあります。

10月の視力検査では、「B以下の人で、4月の検査のあと病院を受診していない人」「急に視力が悪くなった人」にお便りを出します。お知らせをもらった人は、早めに眼科を受診するようにしましょう。

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしい 環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前がみが目にかかっていない

目にやさしい 行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

クイズ ふえるほど、へるものなに？

▽ヒント▽
ゲームやスマホの時間がふえるほど、へるものだよ

こたえ
答えは、まばたき。
まばたきの回数がへると、涙が目の表面にいきわたらなくて、目が乾いてしまう。