

* げんき *

2021. 10. 13 旭小学校 保健室 保健だより10月号

暑さによるつかれが出るころです！

朝晩涼しくなってきました。それでも日中は10月とは思えないほど暑い日もあります。一日の気温差で、体の調子をくずしやすい時でもあります。これから校外学習や学年運動会など楽しみな行事も控えています。家族の体調が悪い時はだいじをとって、休んでください。熱があった場合は、熱が下がって2～3日は、登校をひかえ体を休めるようにしましょう。

10月 月けん目標

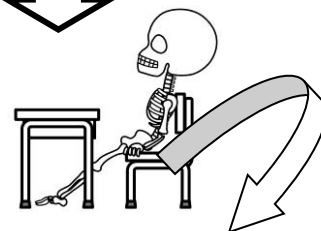
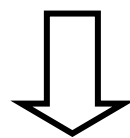
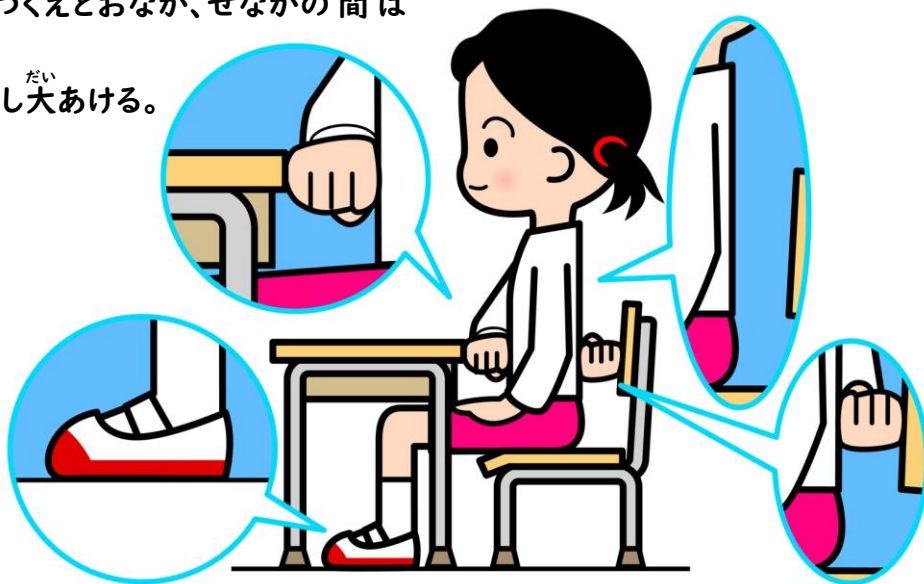


ただ正しいしせいですごそう！

正しい しせいは ポイントをいしきするところから。

① つくえとおなか、せなかの^{あいだ}間は

こぶし^{だい}大あける。



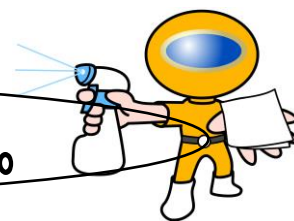
※後ろにかたむいた姿勢だと骨ばんも後ろにかたむいてしまいます。



② せぼねはまっすぐのばす。

③ かかと^{ゆか}とは床にピッタリつける。

コロナ感染症対策についてのお願いです。



1. 朝の健康チェックカードは、かならず保ご者のかくにん（印かんやサイン）を
もらいましょう!! 土日あけは特に気をつけてください。

⇒家族の体調が悪い時（発熱、かぜ、げりなど）は、ねんのためお休みしましょう。

11月の健康チェックカードの最後のチェックらんに、★かぞくのようにす が加わります。

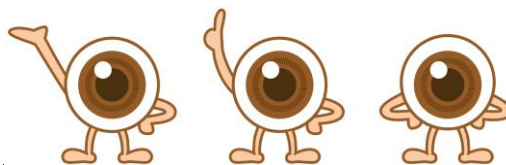
家族、兄弟で調子が悪い場合は、★かぞくのようにす のらんに、熱、かぜなど記入してください。

後期は特に行事が多いので家族全員の健康チェックの意識を高めていきましょう。

2. ハンカチ2枚、マスク予備を持ってくるようにしましょう!!

「マスクのゴムが切れたのでください」「ハンカチは教室にあります」という声を時々聞きます。

マスクは予備をかばんに、ハンカチは一枚はポケットに、給食前にはもう一枚のハンカチをつか
えるといいです。



め けんこう かんり

目の健康管理をしよう!!

4、5月に行った視力検査の結果、1.0未満だった
人にはおうちにお手紙を出しました。

その結果、眼科（目のお医者さん）に行った人の割合は
右の通りです。

125人の人に眼科受診のおすすめを出したところ、
全体の84.8%の人が眼科（目のお医者さん）受診を
しました!! 大変高い受診率です。

視力に問題が出てきたら、1年に1回は眼科に定期的に
受診しましょう。

眼科の受診状況

