

ほけんぞうい 10月

令和6年10月号
川崎市立荻宿小学校
ほけんしつ

暑さも少しずつ落ち着き、ようやく過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は日に気温が高くて、朝晩は思いのほか冷え込むことがあるので体調をくずしやすくなります。気温に合わせて衣服の調節ができるように脱いだり着たりがしやすい上着を1枚持っているとうれいさです。



後期身体計測（身長・体重）のお知らせ

下記の日程で行います。当日は体育着を忘れないようにしてください。測定結果は「けんこうのきろく」でお知らせいたします。ご確認されましたら、サインの上、ピンクファイルに入れて担任まで返却してください。なお、6年生については「けんこうのきろく」の返却は不要です。6年間の成長の記録としてご家庭で保管していただければと思います。ピンクファイルのみ返却してください。



- 【1・2年生】10月31日（木）
- 【3・4年生】10月30日（水）
- 【5・6年生】10月29日（火）



修学旅行前（内科）検診のお知らせ（6年生のみ）

11月

【日時】11月6日（水）10:00～
【持ち物】体育着



～「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の登校許可証の提出は不要です～

昨年度に引き続き医療のひっ迫を避けるため提出は不要です。ただし、療養期間を医師に確認の上、ミマモルメや連絡帳等で学校への連絡はお願い致します。上記以外の学校感染症については登校許可証の提出が必要になります。

たいせつな目をまもろう

10月10日は目の愛護デーです

からだ が疲れを感じるように目も気づかぬうちに疲れを感じています。私たちが受けとる情報の80%以上は目から入ってくるといわれているので大切な目を休めてあげることも忘れられないようにしましょう。

目が疲れたときは...

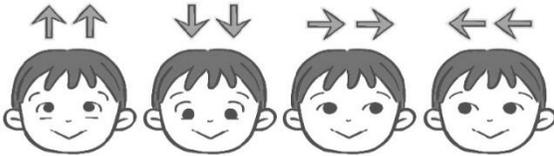


ちか 近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



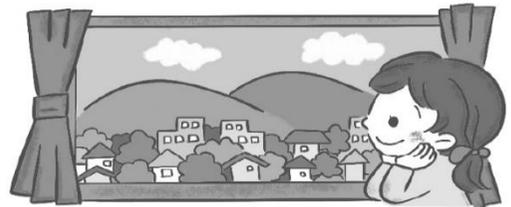
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



あてはまるものがある場合は、心配でしたら視力が落ちていないか、他の原因があるのかを知るためにも眼科を受診することをおすすめします。*