

ほけんだより

きそく正しい生活リズムを・・・

ついこの前まで暑かったのに、急にすずしくなり秋の空気が感じられるようになりました。朝と昼の気温差が大きくなるのもこの時季です。半そでの上に長そでを1枚着て登校するなどの工夫を試みましょう。

早いときには10月ごろから流行が心配されるインフルエンザですが、今年は新型コロナウイルスもあわせて気をつけていかなければならないと言われています。手洗い・うがい・マスクの他に、運動・栄養バランスのとれた食事・十分なすいみんなど「きそく正しい生活リズム」がおくれるよう、がんばって取り組んでいきましょう。



～10月10日は「目の愛護デー」です～

知っていますか？ドライアイ

「ドライアイ」は、パソコンやゲーム、スマホの使いすぎなどによる目の不調で、涙が少なくなったりすることでおこります。目が「つかれやすい」「ゴロゴロする」「かわいた感じがする」「いたい」「かゆい」などの症状があります。そのままにしておくと、目の病気にかかりやすくなることもあるので、気をつけましょう。

★ドライアイをふせぐには・・・★

- パソコンやゲーム、スマホを使うときには、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風が目にあたらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬を使い目に水分をおぎなう。



クイズでおぼえる！ 薬の飲み方・使い方

1. 薬を飲むとき、いっしょに飲むものはどれがよい？

- ①水またはぬるいおゆ
- ②ジュース
- ③スポーツドリンク

2. ほかの人が使って、あまった薬。まだ使えるけど・・・？

- ①誰からもらってもよい
- ②同じ年の人からはよい
- ③もらってはいけない



よく考えてから
こたえを見てね！

3. 体調がよくなってきた！
それまで飲んできた薬は？

- ①量をへらして飲む
- ②量をふやして飲む
- ③お医者さんに確認する



こたえ
1・・・① 2・・・③
3・・・③

保護者の方へ 視力検査結果・色覚検査について

★ 視力検査結果について

6月に実施した視力検査の結果、1.0(A)未満だった児童を対象に、医療機関受診のお勧めのお手紙を出しています。メガネを使用していても、度数が合っていないことで視力低下につながることもあるといわれています。まだ医療機関を受診していない場合は、早めに受診してください。



★ 色覚検査について

色覚検査は定期健康診断の検査項目ではありませんが、随時検査を受けることができます。希望される場合は、学級担任または養護教諭までお知らせください。