

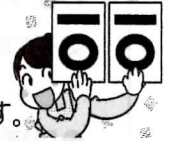
神埼小学校
保健室 No.7
令和2年10月

白^ひごとに秋^{あき}らしくなってきました。さわやかに吹きわたる風^{ふう}や、キンモクセイの香^かり、真っ赤^{まっか}に咲^さく彼岸花^{ひがんばな}などが秋^{あき}の訪^{おも}れを知らせてくれます。この季節^{きせつ}は、朝^{あさ}晩^{ばん}と昼^{ひる}間の気^き温^{おん}差^さが大^{おほ}きいので体^{たい}調^{ちよう}を崩^{くず}しやすい時期^{じき}でもあります。上^{うわ}着^ぎで調^{てい}節^{せつ}したり、規^き則^{そく}正^{せい}しい生^{せい}活^{かつ}を心^{こころ}がけたりして、体^{たい}調^{ちよう}管^{かん}理^りをしまし

10月の保健目標

め たいせつ
目を大切にしよう

10を横^{よこ}にするとまゆ毛^{まゆげ}と目^めのように見えるので、10が二^{ふた}つ並^{なら}ぶ10月10日は『目^めの愛^{あい}護^ごデー』です。睡眠^{すいみん}時^じ間^{かん}やゲ-ム・テレビの時^じ間^{かん}を振^ふり返^{かえ}てみましょ



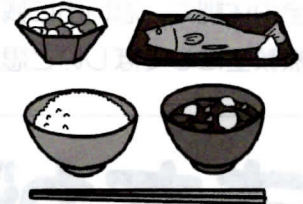
め たいせつ
目を大切にしましょう



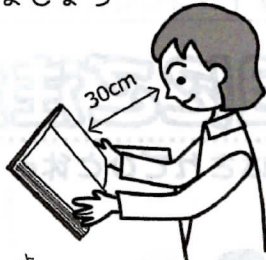
ゲームは40分以上
つづけてしないように
しましょう



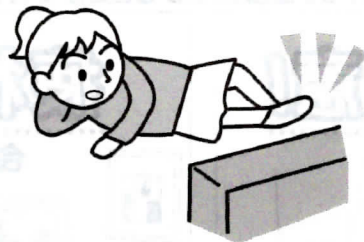
まえがみ
前髪^{まえがみ}が目^めにかからない
ようにしましょ



バランスのとれた
しよくじ
食^{しょく}事^じをしましょ



ほん
本^{ほん}を読^よむときやIPソコンを
つかうときは、あか
つかりい部^へ屋^やで
30cm以上離^{いじようはな}しましょ



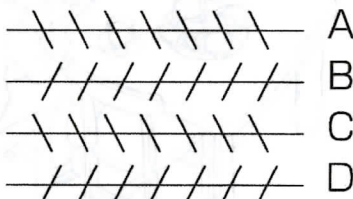
かころ
寝^{かころ}転^{ころ}んでテレビを見^みない
ようにしましょ



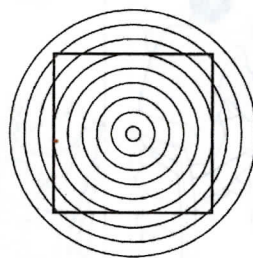
メガネやコンタクトレンズは
ただ
正^{ただ}しく使^{つか}いましょ

あれっ、おかしくない？ 目^めのさっかくクイズ (定^{じよう}規^ぎで確^{かく}かめてみよう)

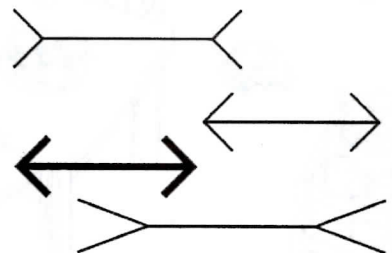
A~Dは平行^{へいこう}に
なってるかな？



正方形^{せいじようけい}は曲^{まが}がってない？



横^{よこ}棒^{ぼう}の長^{なが}さは違^{ちが}う？



☆保護者の方へ☆

【5年生】自然教室について

5年生は10月6日に、自然教室があります。朝の集合時間も早く、たくさんの活動を行います。楽しく過ごすために、以下のことに気をつけてください。

- 早寝早起き・朝ごはん・排便の習慣化
- 前日は早く寝て体調を整える
- 当日は必ず朝ごはんを食べる
- 酔いやすい人は酔い止め薬を必ず飲む
- 体調に不安がある時は主治医に相談する

万全の体調で、思い出に残る
自然教室にしてほしいと思います。



【4年生】色覚検査について

色覚検査は、学校保健法施行規則の改正（平成14年4月1日施行）により、学校での定期健康診断において必須項目ではなくなっています。

しかし、先天色覚異常は男子で約5%（20人に1人）、女子で約0.2%（500人に1人）の割合に見られ、本人に自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気づいていないことが少なくありません。治療方法はありませんが、授業を受けたり、職業・進路選択をしたりするにあたり、自分自身の色の見え方を知っておくためにはこの検査は大切です。

本校でも毎年4年生の希望者に対して色覚検査を行っています。後日、4年生に希望調査書を配布しますので、お子様の色の見え方が気になる場合に色覚検査を申し込まれて下さい。結果は個別に配付します。色覚異常が疑われるお子様は、眼科医院で詳しく診てもらうようお願いいたします。



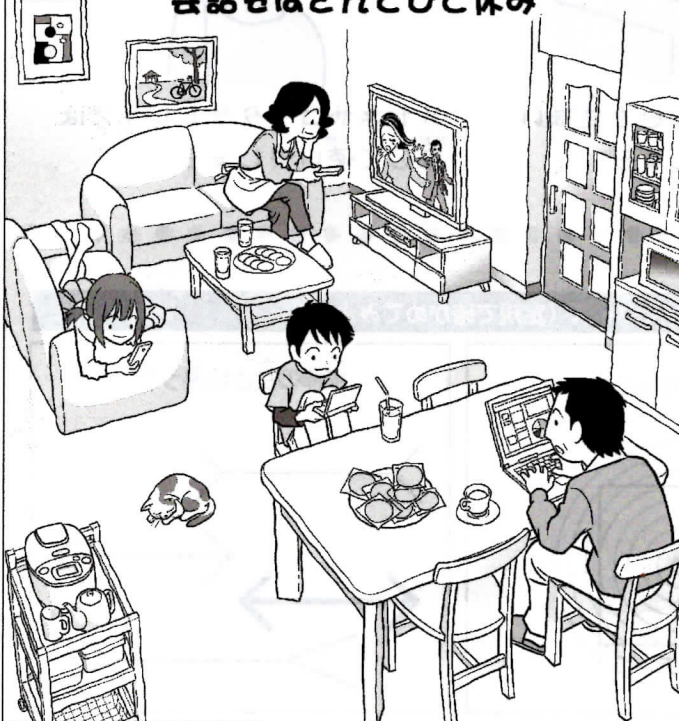
まちがいさがし おうちの人といっしょにやってみましょう！

こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな?? ☆☆☆☆☆☆☆

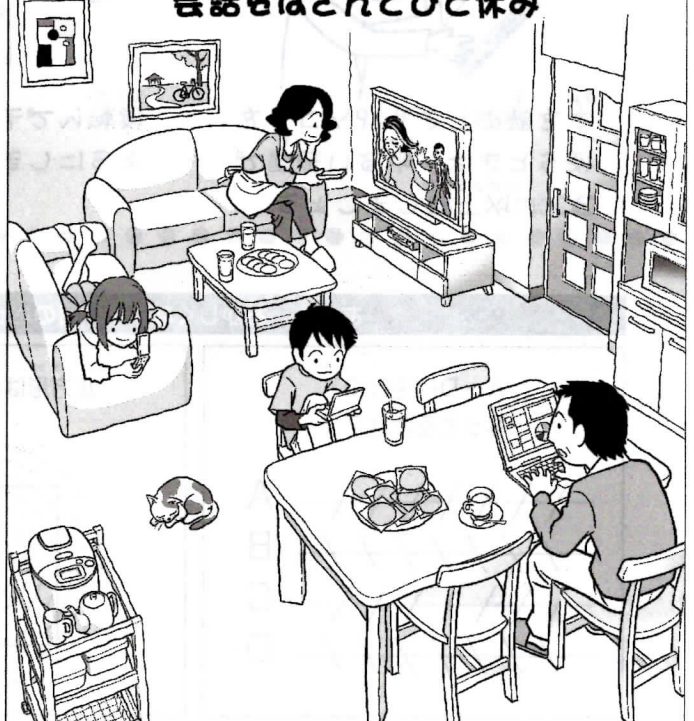
疲れ目にご注意!

会話ははさんでひと休み



疲れ目にご注意!

会話ははさんでひと休み



こんな生活していませんか? テレビやゲームはほどほどに、たくさんお話しする時間をもってほしいですね(〜)