

ほけんだより



札幌市立稲穂小学校
保健室
令和2年10月1日発行
(No. 9)

朝や夕方はすっかり涼しくなり、吹く風にも秋を感じる季節です。日中は動けば暑い、でもじっとしていると寒い、という気温の日が多くなり、勉強中に体が冷えておなかが痛くなってしまおう子様が多くなるのもこの時期です。下着を着る、半袖に脱ぎ着ししやすい長袖を重ね着する、素足を出さないなど、寒暖に対応できる服装で登校できると良いですね。



10月の保健行事

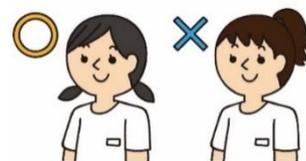
| 日 | 曜日 | 保健行事 | 対象学年 | 時間 |
|----|----|------|-----------------|-------|
| 2 | 金 | 二計測 | 1・2・3年、とちのき | 1～4校時 |
| 5 | 月 | | 4・5・6年 | 1～3校時 |
| 6 | 火 | 眼科検診 | 1・4年・とちのき(1・4年) | 9:00～ |
| 14 | 水 | 歯科検診 | 5・6年 | |
| 21 | 水 | | 3・4年 | |
| 28 | 水 | | 1・2年、とちのき | |

* 1年生の心臓検診が11月9日(月)に予定されています。事前調査票を10月12日(月)に配付しますので、詳細については、お配りするプリントをよくお読みください。

身体二計測があります

身長・体重の測定を行いますので、準備をお願いします。

- 頭の上で髪の毛を結ばないようにしましょう。
右図のように、髪を結ぶときは左右に分けると測定邪魔にならず、正しい姿勢で測ることができます。
- 靴下・衣服とも脱がないで測定します。衣服分として500g引きます。
- 測定の結果は、当日プリントに記入して持ち帰ります。



〈健康診断での感染症対策〉

※3密(密閉・密集・密接)を避けるため、二計測と歯科検診は3階多目的ホールで、眼科検診は保健室で実施します。

- 換気をしながら実施します。
- 密集しないよう、会場には少人数ずつ入るようにして、間隔をあけて待ちます。
- 測定前後に、手洗いをします。

—お子様と一緒に読みください—

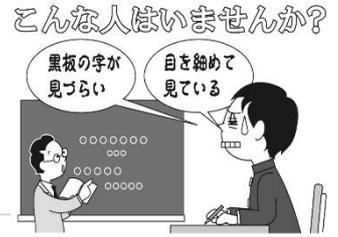
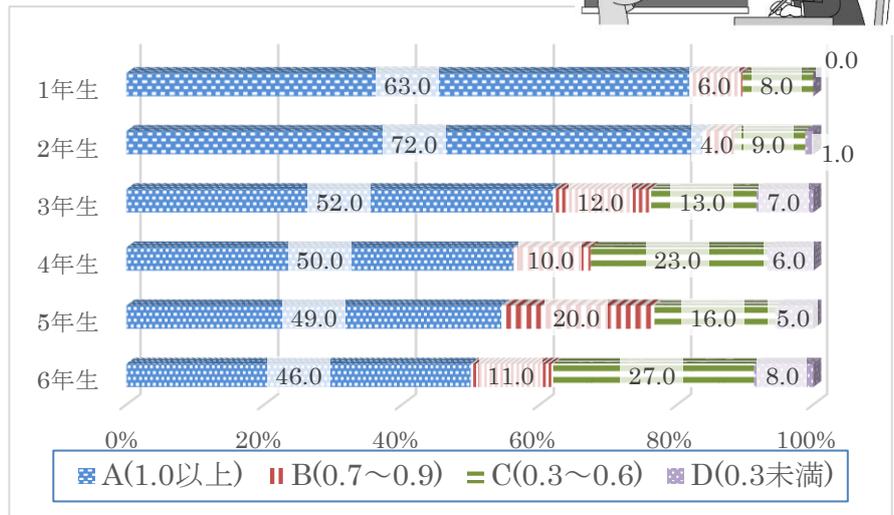
10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!

『10』を横にして並べると、まゆ毛と目のように見えることから、この日が「目の愛護デー」に定められました。私たちは外界からの情報の80%以上を自ら得ているといわれています。そんな大切な目を疲れさせるような生活をしていませんか?

6月の視力検査の結果

6月の視力検査では、視力がC・D(0.6以下)のお子様が全校で約23.7%いました。高学年にあがるにつれて、割合は高くなります。読書の時の姿勢、ゲームやスマホ、タブレット等の使い方や時間に気を付けましょう。



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見すぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める

正しい姿勢で 目を守ろう

おへそを前に向けて
ひざの角度は90度
足のうらをつけて

背中まっすぐ
深く腰かける

あなたの前髪は大丈夫?

前髪が目にかかると...



目の表面を傷つける



ちらちらして目がつかれる



ものもらいの原因になる



短く切る!



ピンでとめる!

