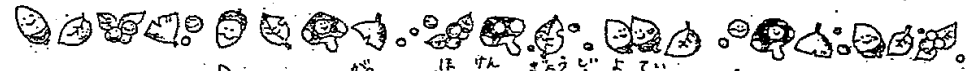


ほけんだより 10月

2021年10月1日(金) 和歌山市立西脇小学校

朝・晩は少し過ごしやすくなりましたが、昼間はまた汗ばむような暑い日があり、まだまだ暑さにも注意が必要です。
脱ぎ着しやすい服装で、上手に体温調整していきましょう。



★♡10月の保健行事予定♡★

4日(月) 就学時健康診断
来年度入学予定の新入児の健康診断です。6年生のみなさん、お手伝いよろしくお願いします。

12日(火) 6年生 修学旅行 (保健室は閉まっています。けがをした時、しんどい時は、担任の先生に言いましょう。)

21日(木) 5年生 高野山合宿 (保健室は閉まっています。けがをした時や、しんどい時は、担任の先生に言いましょう。)

※10月25日(月)の29日(金)の間で、視力検査を予定しています。
1学期に視力手帳をもらった人で、まだ学校に提出していない人は、視力検査までに提出しましょう。

10月10日は目の愛護デー 目に優しい生活を!

「愛護」とは、「大切に作る、守る」という意味です。みなさん、自分の目を大切にしていますか? 目に優しい生活を意識してみましよう。



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

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは...

30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



かぜや、インフルエンザが流行し始める季節となりました。
感染症予防の基本はやっぱり、「手洗い」です。みなさん、習慣づけていますか? 手洗いですか、この機会に今一度、自分の手洗いを見直してみましよう。