

ほげんだより 10月

令和4年10月3日

岡崎小学校 保健室



過ごしやすい気候になり、からだを動かすのが気持ちいい季節になりました。からだを思い切り動かすことで、ますます元気いっぱいになり、気分もすっきりします。また、10月は食べ物もおいしい季節です。しっかり食べて、しっかりからだを動かして丈夫なからだをつくっていきましょう。

また、これから運動会の練習が増えます。準備運動や水分補給をしっかりと行って本番までがんばってください！

10月10日は目の愛護デーです！

目をまもっています！たよれるなかまたち

【まゆげ】
あせからまもる！



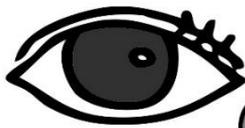
【まぶた】
けがからまもる！



【なみだ】
かんそうからまもる！



【まつげ】
ほこりやゴミからまもる！



夏休みが明け、9月に今年2回目の視力検査を行いました。4月の視力検査から片方の目だけでも視力が下がっていた子はどの学年でも20人ほどいました。夏休み中、スマホやゲームの画面を長い時間見ていたという話もよく聞きました。スマホやゲームの画面を見るときは、30分に1度、画面から目を離し、遠くの方を見て目を休めることが大切です。

また、画面と目の距離は30cm以上あけるようにしましょう。



近づけすぎていませんか？

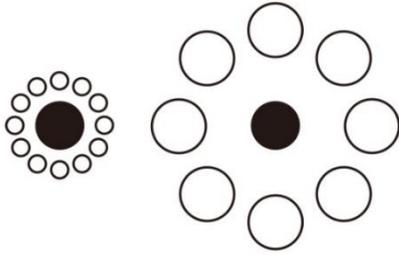
4月の健診から視力が下がっていた子の数

	人数
1年生	23人
2年生	17人
3年生	19人
4年生	24人
5年生	23人
6年生	21人

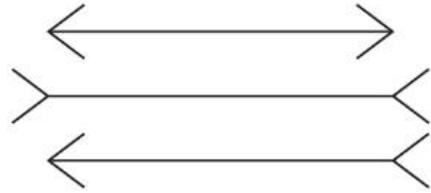
答えは全部「はい」です！

見え方のフシギ?? 目の「さっかく」。

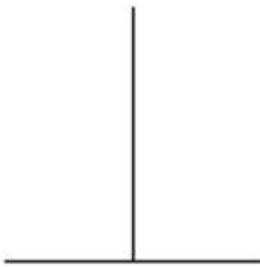
A. まん中の●は同じ大きさ?



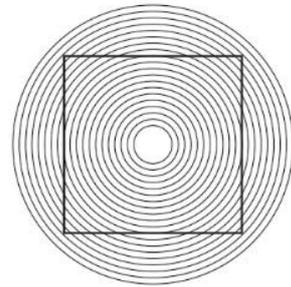
B. 3本のヨコの線は同じ長さ?



C. タテの線とヨコの線は同じ長さ?



D. 口はゆがんでない?



ほけんいいん しごと
～保健委員さんのお仕事～

せっけんの交換

毎週、それぞれの担当の手洗い場に置いているせっけんボトルを満タンのものに交換してくれています。冬になるとインフルエンザなどの感染症も増える可能性があるため、さらに手洗いが大切になってきます。保健委員さんが交換してくれたせっけんを大切に使うて手を洗い、感染症の予防をしていきましょう。



気温とWBGTの測定

気温とWBGTは外で活動した時に、熱中症になる危険がどのくらいあるか判断するために必要な数値です。保健委員さんが毎日測定してくれたおかげで、重度の熱中症にかかった子はいませんでした！暑い中、みんなの健康のために測定してくれてありがとうございました♪

