

# ほけんだより 10月 根来小学校 2020年度

「学校における新型コロナウイルス感染症に関する衛生管理マニュアル～学校の新しい生活様式～」に基づき、引き続き下記の取り組みにご協力をお願いします。

- ・毎朝登校前に健康観察を行い、健康管理票への記入をお願いします。
- ・発熱・せき・鼻水・のどの痛み・息苦しさ・だるさ等がみられる場合は、ご家庭で休養をお願いしています。症状がみられる場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

※なお上記の症状により登校しなかった場合でも、学校を「欠席」したという扱いにはなりません。

※花粉症等のアレルギーによる鼻水・のどの痛みの症状がある場合は、その旨を健康管理票へ記入してください。

そろそろ風邪やインフルエンザが流行する時期になってきます。ウイルスに負けない身体を作っていきましょう！



## 10月の健康診断予定

|       |            |
|-------|------------|
| 1日（木） | 歯科検診（4～6年） |
| 8日（木） | 歯科検診（1～3年） |

10月中に視力検査を行います。日程は各学級によって異なりますので後日学級からご連絡させていただきます。また、以前配布しました視力手帳を学校へ返却していない方は、なるべく早く学校へ返却してください。

# 10月10日の愛護デー♡大切な目アイしてあげてね

10月10日は、目の愛護デーです。これは、10の字を横にすると 目 目 になって、人間のまゆげと目のようになります。「目は心の窓」とも言われ、心身の状態も表します。知らず知らずのうちに目を疲れさせているのかもしれない。睡眠時間やテレビ・ゲームをする時間など、自分の生活をこの目をきっかけに見直してみましょう。普段何気なく使っている目を大切にしてください。

## 目大切にしていますか？

疲れる前に休ませよう



パソコンやテレビゲームは長時間やらないようにしましょう。  
※1時間やったら、10～15分は目を休ませましょう。

黒板の文字が見えにくく  
なったら、先生やおうちの人に相談しよう

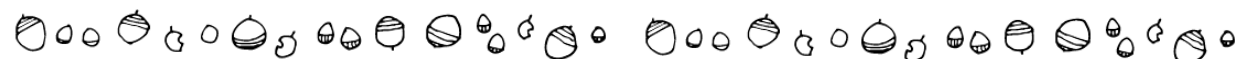


メガネが必要かもしれません。見えにくいまま、ほうっておかないようにしましょう。

目にいいと言われている食べものを食べよう



緑黄色野菜、うなぎ、レバー、青い背の魚（イワシ・サンマなど）、ブルーベリー、ぶた肉



## 色覚検査についてのお知らせ

先天色覚異常は日常生活にはほとんど不自由はありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれることがあります。治療方法はありませんが、授業を受ける時や、将来の職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。

以前も実施致しましたが、今年度は4年生の保護者の同意を得た児童を対象に色覚検査を実施致します。また、他学年でも希望がございましたら保健室までご連絡ください。

4年生については、後日希望用紙と日程をお知らせさせていただきます。