

ほけんだより 10月

山崎小学校 保健室

涼しい日も増え、過ごしやすい季節になってきました。

季節の変わり目は、身体の調子がよくないな…

と感じる人もいます。

規則正しい生活習慣を心がけて、

読書の秋・食欲の秋・スポーツの秋、

色々な秋を楽しんでくださいね。

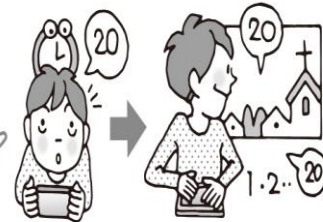


目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見てると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。……

画面を20分以上見たら

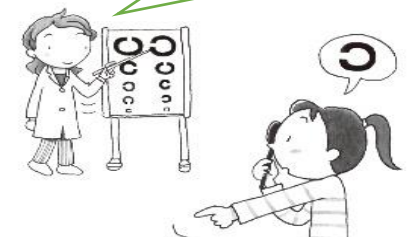


20フィート (約6m) 離れた
遠くを20秒眺める

10月・11月の保健行事

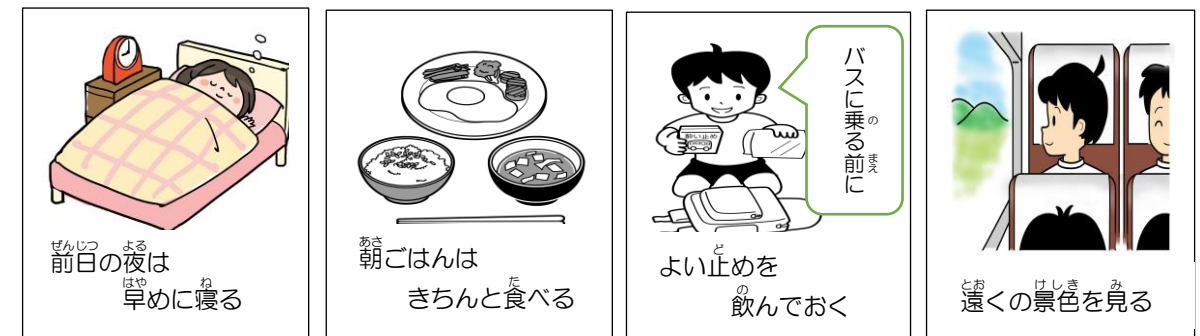
- 10月17日(火) 視力再検査・・・6年生
 18日(水) 視力再検査・・・5年生
 19日(木) 視力再検査・・・4年生
 20日(金) 視力再検査・・・3年生
 23日(月) 視力再検査・・・2年生
 24日(火) 視力検査・・・1年生
 26日(木) 歯科検診・・・5年生・2年生
 11月 1日(水) マラソン前検診・・・1年生・4年生
 6日(月) マラソン前検診・・・5年生・6年生
 8日(水) マラソン前検診・・・2年生・3年生
 9日(木) 歯科検診・・・1年生・6年生
 16日(木) 歯科検診・・・3年生・4年生

めがねをかけている人は持ってきてください。



- 10月12日(木) 1～4年生 社会見学 5年生 森林教室
 10月27日(金) 28日(土) 6年生 修学旅行

バスに酔いやすい人は試してみてくださいね



＊ケガなく、楽しい思い出をつくってくださいね＊

