



やまさきしょうがっこう
山崎小学校 ほけんしつ

あつ なつ す び ひ あき ふか
暑い夏が過ぎ、日に日に秋が深まってきました。この時期は、朝・晩や日中の気温差が
あり、体調を崩しやすいです。気温に合わせて、上着を着たりする等、工夫をしてみましょ
う。

10月10日は、目の愛護デーです。自分の目を大事に出来ているか、普段の生活をふり
かえ
返りましょう。

め やさ こと
目に優しい行動



きゅうけい
休憩をする



へ や あか
部屋を明るくする



め あた
目を温める

メガネをかけること **近視** が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があり
ます。仮性近視の場合、メガネをかけると本当
の近視になってしまうことがあります。これは
眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、
近視が進んでしまうことが
あります。メガネを作るときには眼科の先生に相談
してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



9月の視力検査が終わり次第、結果がBからDの人に視力手帳をお渡ししていま
す。視力手帳を持って受診した後は、視力手帳を学校に返却してください。受診しない
場合は、保護者様が内容を確認し、押印をして学校に返却してください。

10月・11月の保健行事

10月27日(月)・・・マラソン前健診(1年・3年)

10月30日(木)・・・マラソン前健診(5年・6年)

11月4日(火)・・・マラソン前健診(2年・4年)

11月10日(月)・・・歯科健診(1・2・3年)

11月17日(月)・・・歯科健診(4・5・6年)

11月25日(火)・・・色覚検査(4年生の希望者+他学年の希望者)

給食を食べ終わったら、
歯みがき、またはうがいを
しましょう。



手洗い忘れていませんか？

外から帰った時



トイレの後



せきやくしゃみをした時



ごはんを食べる前



目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

ハンカチ、忘れず持ってきていますか？

手を洗ったら、ハンカチで手を拭きましょう。



★保護者の方へ★

感染症が流行するシーズンが近づいてきました。学校に登校する前に、健康観察を
して、発熱・体調不良がある場合はご家庭で様子を見て下さい。様子を見て、回復が
見られないようでしたら、医療機関の受診をお願いします。

また登校後、体調不良等で早退する場合、お迎えのご協力をお願い致します。緊急
連絡先やお勤め先の変更等がありましたら、学校までお知らせください。よろしくお願
いします。