

げんきっこ

令和元年9月30日 No. 11
涌元小学校 ほけんしつ

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

がつ あんぜんもくひょう うんどう
10月の安全目標 ケガをしないように運動しよう

しりよくけんさしゅうかん 視力検査週間です！



- 日にち 10月1日(火) 1・2年生 7人
- 10月2日(水) 3年生 5人
- 10月4日(金) 4年生 7人
- 10月7日(月) 5・6年生 6人

ねんせい しりよくけんさご
4年生は視力検査後、
しきかくけんさ
色覚検査があります。
(ねんせいきぼうしゆ
4年生希望者のみ)

※ 中休み時間に保健室で行います。メガネをかけている人は必ずかけてきてください。
中休みの時間を使って検査をするので遊びたいきもちでいっぱいだと思いますが、保健室
では、検査を受けるときの約束を守って受けてくださいね。自分の検査結果をみて、今月は「目
を大切にする」きもちをもって、生活のしかたに気をつけてすごしましょう。

大切に していますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

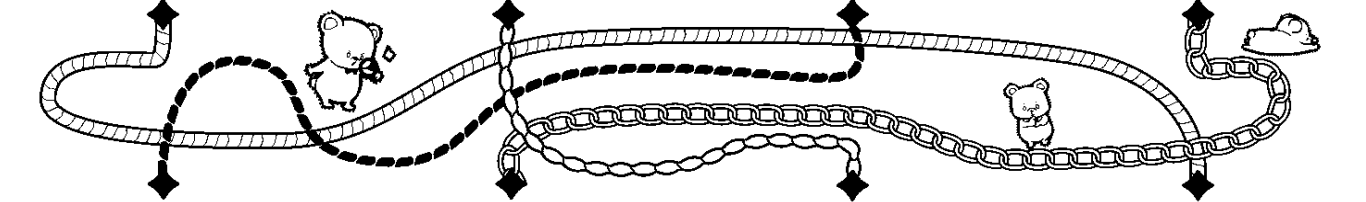
休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
かかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ



前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

しっかり休ませてくれて
ありがとう

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

体も目も
休憩が大切だね

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう

【9月のほけんしつ】*9/26時点

けが 6人 (すりきず・だほく・むしさされ)
 びょうき 6人 (頭のいたみ・おなかのいたみ)
 その他 3人 (歯がぬける・そうだん)
 合計 15人



★朝・夜さむくなり、かぜをひきやすい季節になりました。かぜ・インフルエンザはこの感染症にかからないように、学校でもおうちでも毎日「こまめな手あらい・うがい」と手指アルコール消毒をしましょう！すいみん不足にも気をつけてくださいね★



目によいビタミンAをとろう！

① 緑黄色野菜など、ビタミンAを多く含む食品を食べる

② ビタミンAは、油と一緒にとると、よく吸収される

③ 魚介類は目にとてもよい食べ物



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりとあわだ立てるのはなぜ？

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

保護者の方へ

渡島・函館管内 インフルエンザの流行が始まりそうです！

朝夕、肌寒くなってきました。この時季は、かぜをひきやすく、感染症にもかかりやすいです。函館などでは、インフルエンザ罹患者がでています。

ご家庭で、早めの「かぜ・感染症予防対策」のすすめをいたします。また、お子様に手洗い・うがいのほか、規則正しい生活習慣を心がけ、低・中学年は21時、高学年は22時までを目安に就寝できるようにご協力お願いいたします。