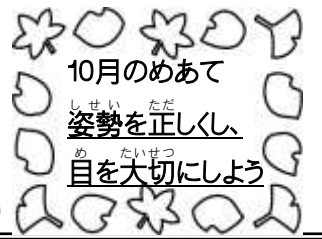


げんきもりもり

令和2年10月13日 大浦小学校 ほけんしつ ほけんだより



10月のめあて

姿勢を正しく、
目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです



「10」という数字を横にしてみた時の形が、まゆげと目に見えることから、10月10日が目の愛護デーになりました。ゆっくり目を休ませるために、目にやさしい生活をふり返りましょう。

目にやさしい生活にチェンジしよう



チェンジ



前がみが目にかかっていませんか？

短く切るカピンでとめよう。



チェンジ



寝転んで勉強をしていませんか？

姿勢よくすわってしよう。



チェンジ



暗い所で本を読んでいますか？

明かりをつけて読もう。



チェンジ



長い時間ゲームを続けていませんか？

時間を決めて目を休ませよう。



目のギモン

Q. 目をこすったら

どうしてダメなの？

A こすって目の表面にキズができると、バイキンが入りやすくなります。目の病気にか

かってしまうことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうしてダメなの？

A 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまう

のです。



Q. 太陽を見たら

どうしてダメなの？

A 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにあ

ると同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



びょうき よほう 病気を予防をしよう



10月に入り、肌寒くなってきました。まだ体が寒さに慣れていないので、体調をくずしやすい季節です。また、インフルエンザなどの病気が流行りやすい時期にもなってきました。いつも以上に体調管理に気を配り、元気に学校生活を送りましょう。

みんながさわる所には、見えないバイキンがたくさんついています。
手についたバイキンが口や鼻、目から体に入らないように、こまめに手あらいをすることが大切です。
①学校についてすぐ、②休み時間の後、③給食の前、④トイレの後、⑤そうじの後、⑥家についた時などに必ず手をあらいましょう。大変だけどがんばろう！



夏が終わり、熱中症の危険が少なくなってきました。登下校時のバスの中や、授業中やそうじ中など人と距離が近くなる時はマスクをつけます。
運動をする時などマスクができない時はなるべく人と距離をとります。

ウイルスや菌を含んだわるい空気が部屋の中にももらないように、教室のまどやろう下のみどを開けてかんきをします。

そのほかにも・・・



家で体温を測って健康観察カードを持って登校しよう。いつもより体温が高い時や、せきが出てしんどいなど体調の悪い時は、おうちの人に相談しよう。



昼間は体を動かして、夜は早くねて生活リズムを整えよう。早くねると朝おきることがつらくないですよ。



保護者の皆様へ

9月に比べて気温が下がり、秋を感じられるようになりました。9月の末頃から、朝夕の寒暖の差が大きく、体調不良の児童が増えてきました。例年、インフルエンザが流行する時期でもあります。保護者の皆様には児童の毎日の健康観察をお願いしているところですが、引き続き児童の健康観察などの体調管理をよろしくお願ひします。また、いつもより体温が高い、咳やだるさ、頭痛が続くなどの風邪症状がある場合は、御家庭で早めに休養を取っていただくことをお勧めします。