

# ほけんだより 10月

新野小学校保健室  
2021. 10. 1

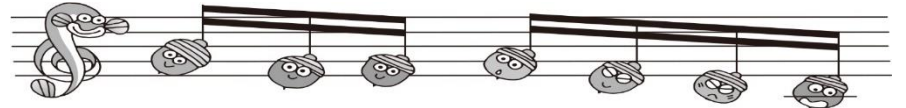
もうすぐ前期が終わります。



秋らしい気候になり、運動するのももちょうど良い季節になってきました。

今年もコロナウイルスの影響で行事が延期になったり、中止になったりしています。運動会はできませんが、スポーツ集会など元気に参加できるようにしましょう。季節の変わりめは体調を崩しやすく、その日によって暑かったり、はだ寒かったりするので、衣服の調節も難しいと思います。学校では体調に合わせて脱いだり、着たりできるように準備しておいてください。

また、コロナウイルスのアラートがようやく下がりました。引き続き「手洗い・マスク・消毒」等感染予防の対策はこれからもしっかりとしていきます。



10月10日は、目の愛護デー ～知ってる？目のはたらき～

いつもお世話になっているみんなの目、みんなの目は、いつも守られていることを知っていますか？目のまわりには、目を守るためのものがそなわっています。これからも大切にしていきたいです。



まぶた

まばたきをすると、目に涙を行きわたらせてくれています。

まつげ

目にゴミやほこりが入るのを防いでくれています。



なみだ

目の乾燥を防いでくれています。



まゆげ

目に汗が入るのを防いでくれます。



# テレビを見たり、ゲームをするときは・・・

目にやさしい生活ができていますか？1日のメディアの使用時間は、2時間が目安だそうです。使いすぎていると思う人は、この機会に使い方を見直してみましょう。

|   |   |   |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>時間を決めましょう。</p>   | <p>画面に近づきすぎないようにしましょう。</p>  | <p>適度に休けいをとりましょう。</p>   |



## 10月15日は「世界手洗いの日」

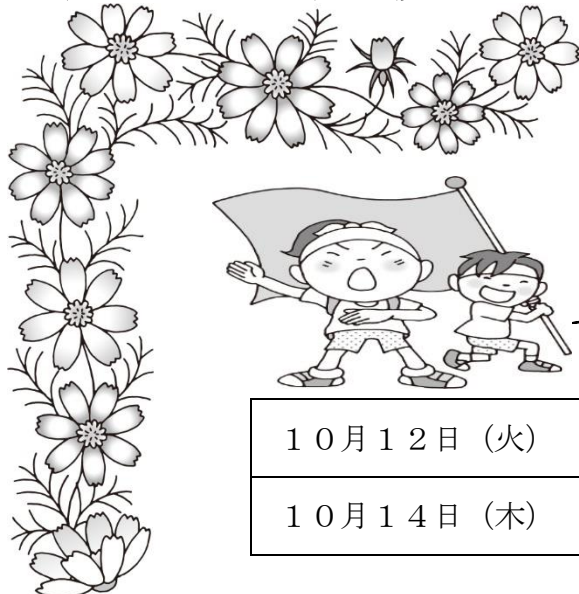
コロナウイルス予防のために、手洗いが上手になった人もたくさんいるのではないのでしょうか。丁寧な手洗いは、コロナウイルスだけでなく、これから寒くなってくるとインフルエンザや胃腸炎のような冬の感染症も予防することができます。

ハンドソープを使って「手洗いの歌」を思い出しながら洗ってみましょう。

また、清潔なハンカチを毎日用意してきてください。



## 後期身体計測・視力検査について



### 準備するもの

- 全員、半袖・ハーフパンツで測ります。
- メガネ・コンタクトレンズを使用している人は忘れないように持ってきてください。

|            |             |
|------------|-------------|
| 10月12日 (火) | 1年生・2年生・4年生 |
| 10月14日 (木) | 3年生・5年生・6年生 |