

ほけんだより



足立区立足立小学校
保健室
令和4年10月号

ころもがえ、しましたか？



夏のころにくらべて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。10月は『ころもがえ』の時期ですが、じっさいの服そうも、そろそろ半そでから長そでにかえたほうがいいかな…と思っているかもしれません。これからもっと気温が下がりますが、とくに朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日がでえます。『ぬぐ』『きる』がしやすい服そうで過ごし、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによるかぜや体調不良をしっかりと予防していきたいですね。

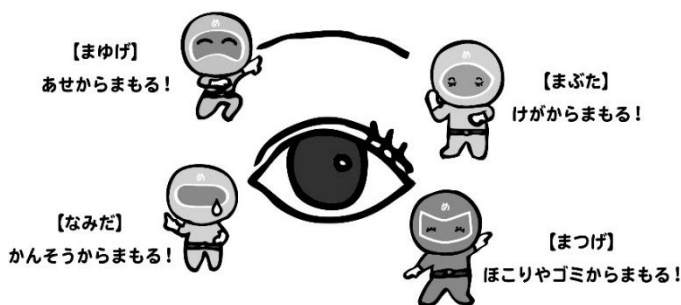


め かんが 目について考えてみよう！

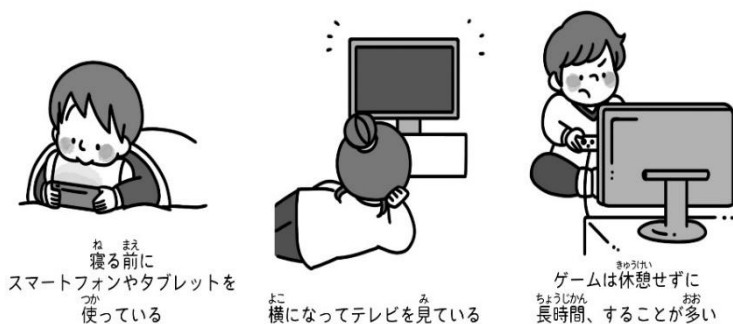
10月10日は
目の愛護デー
でした！

目を大切にできていますか？タブレットを使うことも増えてきて、目の疲れを感じることもあるかと思えます。目の健康を守るために気を付けて生活しましょう。

目をまもっています！たよれるなかまたち



心当たりのある人は気をつけて！



本を読むときのポイント

① 部屋は明るく！

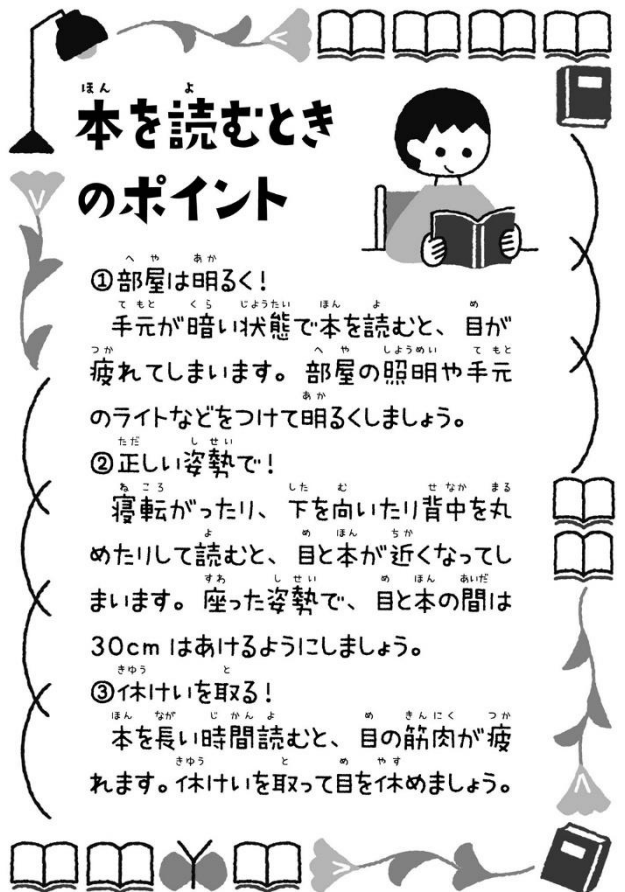
手元が暗い状態で本を読むと、目が疲れてしまいます。部屋の照明や手元のライトなどをつけて明るくしましょう。

② 正しい姿勢で！

寝転がったり、下を向いたり背中を丸めたりして読むと、目と本が近くなってしまいます。座った姿勢で、目と本の間は30cmはあけるようにしましょう。

③ 休けいを取る！

本を長い時間読むと、目の筋肉が疲れます。休けいを取って目を休めましょう。



マスクのサイズあっていませんか？



ちぢ縮んで小さい



ゴムの伸びて鼻がでている

コロナ禍でマスクを付けることが当たり前になっていますが、よく見るとマスクの付け方が正しくない人もいます。自分に合ったサイズのマスクを、鼻・顎をおおって付けましょう。体育や休み時間など運動中は外してくださいね。



保護者のみなさまへ



1年生の保護者のみなさま

10月25日(火)に足立区歯科衛生士による「ハロー!6ちゃんクラス」という歯科指導を行います。むし歯になりやすい『6歳臼歯』について、学習します。

| | | |
|------------|-----------------|--|
| 1年2組・1年3組 | 2時間目に各教室で実施 | ★持ち物 ・フェイスタオル(首元に巻く) ・洗濯ばさみ1つ(タオルを留める) |
| 1組・ひまわり1年生 | 3時間目に1年1組の教室で実施 | |

当日は染め出しを行います。歯科矯正中など実施を控えた方がよい場合がございますら連絡帳等で担任へお知らせください。

また、事前の保護者アンケートを先日配布いたしました。10月21日(金)までに学校へご提出をお願いいたします。

4年生の保護者のみなさま

11月に色覚検査を行います。4月にとった色覚検査希望調査のアンケートに「希望します」と回答したご家庭の児童が対象者となります。ご承知おきください。