

ほけんだより 10月

令和3年10月号

枚方市立菅原東小学校

ほけんしつ

10月に入り、お昼の日差しはまだまだ暑いですが、朝と夜は寒くなってきました。気温の差が大きくて体調を崩しやすい季節なので、上着を持ってくるなど、服装を工夫しましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。2学期の視力検査では、目が悪くなっている人がたくさんいました。タブレットを使う学習も増えているので、目の健康について考えてみましょう。



10月10日は目の愛護デーです

～保護者の方へ～

目が判定するよ

やさしい？
やさしくない？

① オシヤレ！
やさしくない！

髪の毛があたると、ほくたちに傷がついてしまうかも。前髪は短く切るか、ピンでとめておこうね。

② やさしい！

暗いところで本を見ようとすると、すごく疲れるんだ…心地いいなと感じるくらいの明るさが目安だよ。

③ やさしくない！

まばたきの回数が減って、涙がもうカラカラ…。ゲームをするときは時間を決めてね。

④ やさしい！

目と本の距離はこれくらい開けて…

⑤ やさしくない！

好きなものだけ…

魚や野菜には、ほくたちにいい栄養素が入っているよ。バランスよく食べようね。

⑥ やさしい！

本との距離が近いと、ほくたちは疲れてしまうよ。姿勢よく座ってくれてありがとう。

⑦ やさしい！

おやすみなさい

1日中働いたほくたちは疲れているよ。ゆっくり休ませてね。

11月に学校保健委員会が開催されます。

学校保健委員会とは、学校における健康の問題を話し合い、協議する組織です。様々な健康問題を適切に対処するため、学校医の先生方（内科医・歯科医）も参加していただく予定です。

学校医の先生方がいらっしゃる貴重な機会ですので、ご家庭で困っている健康問題や体のことについて聞きたいこと、ご質問などがありましたら養護教諭を通じてお聞きいたします。

もしご質問がある場合は、下記に記入の上、学級担任まで提出してください。ご質問の受付期限は、10月末までとします。

※質問の回答は、12月のほけんだよりにて記載する予定です。記載してほしくないに〇をつけられた方には、個別に質問の回答をさせていただきます。

きりとり

★学校医の先生（内科・歯科）へ聞きたいこと・質問記入欄

※質問はいくつあっても構いません。ご自由にどうぞ。

どちらかに〇をしてください

12月号のほけんだより

(記載してよい ・ 記載してほしくない)

年 組 児童名

*できるだけお名前を書いていただけるとご返答することができます