

令和6年10月
河和小学校
ほけんしつ

おうちのひとといっしょによみましょう！

朝・夕は涼しい風がふいて、過ごしやすい日が増えてきました。毎年、この時期になると、疲れがたまり、体調を崩す人が増えます。疲れた時は無理をしないで、早めに休養しましょう。また、昼間はまだまだ暑い日が続きます。引き続き、汗ふきタオルや水筒を忘れずに持つてくるようにしましょう。

10月15日は世界手洗いの日です！

「手足口病」などの感染症が流行っています。感染症は「手洗い」で防ぐこともできます。感染症を予防するためにも、「手洗い」をするタイミングを見直してみましょう！

手洗い忘れていませんか？

外から帰った時

トイレの後

せきやくしゃみをした時

ごはんを食べる前

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

おうちの方へ

「いってらっしゃい」の前に
お子さんの健康観察をお願いします。

- 熱はありませんか？
- 顔色は悪くないですか？
- 食欲はありますか？
- いつもと違うところはありませんか？



気になる点があれば、
小さなことでもお知らせください。

10月の保健目標 目を大切にしよう!

1学期の視力検査のあとに「受診のおすすめ」をもらって、夏休み中に眼科を受診した人がたくさんいました。年々と視力が低下している人が増えています。

めがねを作ったら経ってから、最近「見えづらい」と感じている人はめがねの度数があていないかもしれません。度数があていないめがねをかけていると視力がどんどん悪化するケースが多くあります。一度、眼科で相談してみてください。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。



目が疲れたときは...

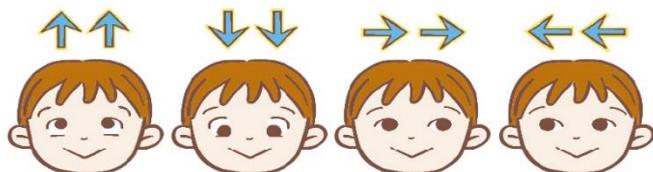


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。