

ほけんだより 10月

旭小学校 保健室 2023. 10. 5

今年の夏は過去最高を大きく上回る圧倒的な暑さでしたが、やっと少しずつ暑さがおさまってきて涼しい時間が増えてきました。秋は、1日の気温差が激しい時期です。服装で上手にコントロールし体調管理をしてください。



10月10日は目の愛護デー

寝転がってテレビを見る

これじゃ
ぼく(右目)ばかり
はたらいてる
じゃないか!

だってぼく(左目)は
よく見えないんだもん

▶ 視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

の乗り物の中は
ゆれるから、
画面のものを
追いかけるのが
大変!

夢中になって
まばたきが
減ってるよ。
乾いちゃうよ～

目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい
やっちゃうこれ、
みんなの目は
こんなふう思っています

目に前髪がかかっている

前髪が
ジャマだなあ

ちよつと!
バイキンが
入ってきちゃう!

▶ ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心が
ずれてる気がするよ

▶ 頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

め けんこうそうだん 目にかかわる健康相談について

しりよく 視力

はる しりよくけんさ じっし ととき けっか
春に視力検査を実施しましたが、その時の結果は良かったが、
「さいきんこくばん もじが 見えにくくなった」「め ほそ める こと
などの症状 しょうじょう ひと
がある人はいませんか？

もしかしたら、しりよく さ
視力が下がっているのかもしれませんが。その
ばあい ほ けんしつ けんさ たんにん せんせい もう で れんらく
場合は保健室で検査をしますので担任の先生に申し出るか連絡
ちよう れんらく
帳などでご連絡ください。



しきかく 色覚

げんざい はる けんこうしんだん じっし きぼう けんこうそうだん いっかん
現在、春の健康診断では実施していませんが、希望により健康相談の一環と
して色覚検査を行います。視力同様、申し出てください。

がっこう おこ けんさ
※学校で行う検査はあくまでもスクリーニングです。検査の結果によっては、がんか い
受診 じゆしん ねが いた
されますようにお願い致します。

けっせきしゃ ふ 欠席者が増えています！！

げんざい けっせきしゆすう おお きせつはず た かんせんしやう
現在、欠席者数が多くなっています。季節外れのインフルエンザやその他の感染症
も増えています。この時期にインフルエンザが流行する理由として、イン
フルエンザの流行がしばらくなかったため、インフルエンザの免疫が
ていか りゆうこう めんえき
低下している。それに かわ え、5月8日から新型コロナウイルス感染症
5類移行で、かんせんたいさく かんわ えいきやう
感染対策が緩和されたことが影響しているようです。
とうこうまえ けんこうかんさつ はつねつ いんとうつう せきとう ふだん
登校前の健康観察では、発熱だけではなく、咽頭痛、咳等の普段と
こと しょうじょう ばあい にくれぐれも無理をせず、かてい きゆうよう
異なる症状がある場合にはくれぐれも無理をせず、ご家庭で休養
するようにお願いします。



緊急連絡先のお願いです！！

連絡が取れず、困る
ことがあります！

- ・お勤めの場合は携帯番号のみでなく、**お勤め先の番号も必ずお知らせください。**
(携帯電話を持たず、仕事をされる場合は連絡がつきませ
ん。)
- ・年度の途中で**お仕事を始められた、お勤め先が変更にな
った場合は、速やかに担任までお知らせください。**
- ・学校の番号(046-253-2255)を登録してお
いてください。

