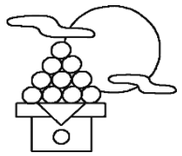
ほけんだより



令和５年１０月２日

差間小学校　保健室

涼しく感じる日も多くなってきました。寒暖の差に体がなれず、体調を崩してはいませんか？保健室でも疲れや体調不良を訴えて来室する人が少しずつ増えてきました。

早寝早起き、バランスのいい食事を心がけ、体が疲れていると感じたら、無理をせず早めに休養をとりましょう。休日に予定をつめこみ過ぎないようにして、週に１日は、ゆっくり休める時間を作ってくださいね。

☆☆１０月の保健行事☆☆

日（曜日）	行　事	学　年
5日（木）	臨時歯科健診	全学年
10日（火）～16日（月）	アウトメディア週間	全学年
26日（木）	就学時健康診断	3時間授業 ※給食なしで下校

10月の保健目標　正しい姿勢で目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デー

☆前がみが目にかかっていない。

☆部屋の照明は、適度な明るさで。

☆テレビやゲームは時間を決めて。

☆テレビ画面から2ｍ以上はなれて見る。

保健室で視力検査を行います！

１０月は「目の愛護デー」月間として、保健室で視力検査を行います！

日　時：10月1日～10月31日（活動の時間、昼休み）

＊玉川先生がケガの対応をしているときなど、できない時もあります。

場　所：保健室

検査する人：おうちの人から希望がある人、視力検査をやりたい人（おうちの人からの希望がなくても検査を行えます。）

その他：検査の後は、検査の結果を渡します。 最近、黒板の字が見えにくい、遠くの物がはっきり見えないという人は保健室に視力を測りにきてください。

2回目のアウトメディア週間にチャレンジ！

☆期　間：10月10日～10月16日　☆提出日　10月17日

☆やり方：前回と同じ（分からない場合はカードのやり方を見てみましょう）

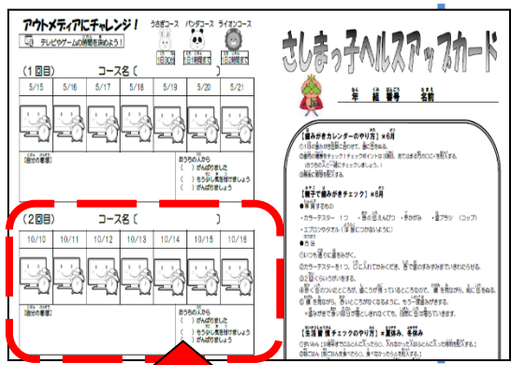
☆注意すること☆

・自分でできそうなものを選んでみましょう。

・おうちの方と相談して取り組みましょう。

☆チャレンジが終わったら…

チャレンジした感想や工夫したこと、できなかった場合にはその理由などを記入しましょう。おうちの方からのところも〇をつけてもらいましょう。



【今回やるところ】

＊＊

☆☆保護者の方へ☆☆　～子どもの視力低下について～

視力低下は特に近年、子どもの大きな健康上の課題となっています。学校での学習、ご家庭での生活ともに子どもが PC やタブレット、スマホといった ICT 機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。保健室をはじめ、学校からも取組や啓発を続けていきたいと思いますので、引き続きご協力よろしくお願いいたします。

１０ 月は「目の愛護デー月間」として、保健室で希望した児童の視力検査を実施します。検査を希望する場合は、保健室に来室していただければいつでも検査を行います。（保護者から希望がない場合でも、本人が希望する場合は検査を行います。）検査を実施した後は、結果もお渡しします。

＊学校での検査は「スクリーニング」といい健康上問題があるか、疾病の疑いがあるかという視点で選び出すもので、病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なります。