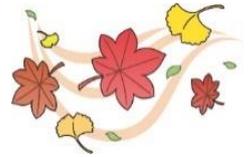


ほけんぞう

おうちの人と読みましょう
令和6年9月27日
三沢小学校
保健室 No.8

いよいよ明日は、楽しみにしていた運動会です。練習中はかなり暑い日もありましたが、精一杯頑張りました。一人一人が悔いのない心に残る運動会にしてほしいと思います。今後も、仲良し体育祭、秋の遠足等、行事が続きますので、「早寝、早起き、朝ごはん」を続け、ご家庭でもゆっくと休養がとれますようご協力をお願いします。



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。

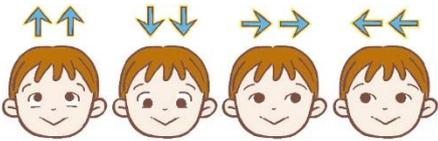


目を温める
ホットタオルなどを目にあてましょう。



10月10日は

目の愛護デー



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。

色覚検査について

色覚検査は定期健康診断の必須項目に含まれませんが、児童が自身の色覚の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないよう、必要に応じ個別に検査を行っています。今年度も、4年生を対象に希望をとりました。10月上旬に学校で行いたいと思います。

10月1日(火)にさわやかセブンをあこないます!

三沢小学校ではさわやかセブン達成100%を目指しています。ご家庭でもお子さんと一緒に確認をお願いします。

自分でチェックしてみよう!			健康委員にチェックしてもらおう!							
チェックポイント	髪はきれいにあらっていますか?	朝ごはんを食べてきましたか?	うわばきはあらってありますか?	洗顔・はみがきをしてきましたか?	ハブラシ・コップはありますか?	きれいなハンカチをもっていますか?	ティッシュをもちっていますか?	つめは短くしてありますか?	広がっていませんか?	ハブラシの毛先はありますか?

学校保健委員会の開催について

日時 令和6年10月23日(水)

13:15~受付 13:30~講演開始

講話 血液に関する出前講座

当日は校庭を開放します。宜しくお願います。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? 丸をつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ベットなどをさわった後

どこを洗った? 丸をつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

