

# ほけんだより 10月

NO. 6 / 令和7年 10月 3日

七ヶ浜町立汐見小学校 保健室



★お子さんと一緒にご覧ください

## 10月の保健目標 目を大切にしよう

日ごとにすずしくなってきた、朝夕は秋の空気が感じられるようになりました。10月になると「衣がえ」で秋～冬向きの服に変わっていきませんが、その日の気温や体調にあわせて、着る物をこまめに調節しましょう。脱いだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある「あつい」「さむい」「ちょうどいい」「すずしい」に合わせていきましょう。出かける前には、おうちの人と一緒にチェックするといいですね。汐見小学校では、9月に入ってから新型コロナウイルスの感染者が出ています。人数は少ないものの注意が必要です。手あらい・軽い運動・栄養のバランスのとれた食事、十分な睡眠、きそく正しい「生活リズム」を守って生活しましょう。

### <10月10日は目の愛護デイ>

画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

床に両足をつける



背中を伸ばす

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…



30分使ったら、遠くを見て目を休めよう



日にち	曜日	健診内容	検査場所	時間	対象者
17日 ～ 27日	金 曜日 10月	視力再検査	保健室	休み 時間	☆4月の視力検査で片方の視力が「C」以下であり、眼科医未受診の人。 ※検査後、受診勧告を配布します。

#### 【保護者の皆様へ 健康カードについて】

- 全校児童を対象に、秋の身体測定を実施しました。「身長、体重、肥満度」の結果を健康カードに記載して配付します。内容を確認の上、健康カードは御家庭で保管してください。健康カードは令和6年度から電子化しておりますので、2学年以上は令和6年度と令和7年度の記録が記入してあります。

※健康カードの押印や返却の必要はありません。