



# 10月



# ほけんだより

ひたちなか市立美乃浜学園  
保健だより 10月号  
令和6年10月1日 発行



10月に入り朝と夜はだいぶ涼しくなってきました。季節の変わり目で急に寒くなったり、日中と朝晩の寒暖差が大きかったりすると、体がついていけず、体調を崩しやすくなります。

また、これから寒くなり、空気が乾燥しはじめると、感染症にかかる児童生徒も増えてきます。生活習慣を整え、バランスの良い食事で栄養をしっかり摂り、必要に応じてマスクを着用するなど、感染症対策をお願いいたします。

今月の保健目標

目を大切にしよう



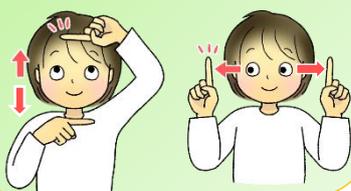
## あなたの目疲れていませんか…？

テレビやスマホにタブレット。知らず知らずのうちに酷使してしまっている目。普段から、規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。

10月10日は『目の愛護デー』です。お子様の目をいたわる時間をとれるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いいたします。

その1

眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ！



その2

近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



その3

痛みや充血がある場合は水で固く絞ったタオル等で冷やす



その4

40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程温める。



## 色覚検査のお知らせ

保健室では、色覚検査を行うことができます。

授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、不利益を受けることがないよう、自分自身の色の見え方を知っておくことが検査の目的です。

今までに色覚検査を受けたことがなく、検査を希望する場合は、下記の URL、または右 QR コードよりお申込みください。

色覚検査申込 Form ↓ ↓

<https://forms.gle/DtaDpwzPFVLe1cdi8>

